

Zutaten

- 90 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 150 g rote Paprikaschoten
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Hackfleisch, gemischt
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch
- 100 g Frischkäse

Zubereitung

- Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 2. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und Hackfleisch darin anbraten. Gemüse zugeben und kurz mit braten.
- 3. Wasser zugießen, MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch einrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 8 Min. kochen, bis das Gemüse gar ist. Dabei gelegentlich umrühren.
- 4. Frischkäse einrühren und heiß werden lassen. Dazu schmeckt Reis.

Nährwert-Anzeige

Protein

30 Minuten

3 Portionen

Kohlenhydrate 12 g
Energie 311 kcal
Fett 18 g

24 g