



Süßkartoffel-Kürbis-Pfanne

Zutaten

- 400 g Kürbis
- 350 g Süßkartoffeln
- 100 g Zwiebeln
- 50 g Walnusskerne
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch
- 100 g Crème fraîche

Zubereitung

1. Süßkartoffeln putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Kürbis putzen, waschen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Walnusskerne grob hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
2. In einer Pfanne die Walnüsse ohne Zugabe von Fett anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. THOMY Reines Sonnenblumenöl zugeben, heiß werden lassen und portionsweise Zwiebeln, Süßkartoffeln und Kürbis andünsten.
3. Wasser zufügen. MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch einrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 10-15 Min. kochen, bis der Kürbis und die Süßkartoffeln gar sind. Dabei gelegentlich umrühren. Crème fraîche einrühren. Mit den Schnittlauchröllchen und den Walnüssen bestreut anrichten. Dazu passt ein bunter Salat und Schnitzel oder Frikadellen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	42 g
Energie	500 kcal
Fett	32 g
Protein	9 g

🕒 44 Minuten

⊕ 3 Portionen