



## Bohnen-Hack-Pfanne

### Zutaten

- 150 g Möhren
- 80 g Zwiebeln
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Hackfleisch, gemischt
- 200 g grüne Bohnen, tiefgefroren
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch
- 100 g Frischkäse

### Zubereitung

1. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch, Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Prinzessbohnen zugeben.
3. Wasser zugießen, MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch und Frischkäse einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr 8 Min. kochen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Frischkäse einrühren und heiß werden lassen. Servieren Sie dazu Bratkartoffeln oder Rösti. Dazu Bratkartoffeln oder Rösti servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	319 kcal
Fett	18 g
Protein	25 g

⌚ 22 Minuten

⊕ 3 Portionen