

Zutaten

- 100 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 500 g Schweinegeschnetzeltes
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Bauern-Topf mit Hackfleisch
- 125 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
- 250 g Speisequark, 20% Fett i.Tr.
- 400 g Salatgurken
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 250 g Krautsalat
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Schweinegeschnetzeltes darin anbraten und herausnehmen. Die Zwiebelstreifen zugeben und im Bratfett braten. Das Fleisch wieder zufügen.
- 2. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Bauern-Topf mit Hackfleisch einrühren, zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 Min. kochen. Den Deckel abnehmen und weitere 5 Min. garen.
- 3. Für das Zaziki: Naturjoghurt mit Speisequark glatt rühren. Salatgurke schälen und fein raspeln. Überschüssige Flüssigkeit aus den Gurkenraspeln gut ausdrücken. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zusammen mit den Gurkenraspeln unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- 4. Krautsalat etwas abtropfen lassen. Das Geschnetzelte mit Krautsalat und Zaziki abwechselnd in eine Glasschüssel schichten und mit Zaziki enden. Dazu passt Baguette.

Nährwert-Anzeige

40 Minuten

6 Portionen

Kohlenhydrate 15 g Energie 248 kcal

Fett 9 g

Protein 26 g