

Zutaten

- 300 g Maultaschen a. d. Kühlregal
- 75 g Karotte
- 200 g Brokkoli, tiefgefroren
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 100 g Kirschtomaten
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 100 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen

Zubereitung

- 1. Maultaschen in Scheiben schneiden.
- 2. Karotte putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli antauen lassen und in kleine Röschen teilen. Paprikaschote putzen, waschen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.
- 3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Maultaschenscheiben darin knusprig braten. Karotte, Brokkoli und Paprika zugeben und mitbraten.
- 4. Wasser und Sahne zugießen, MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr 5-10 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Kurz vor Garzeitende die Kirschtomaten zugeben und darin heiß werden lassen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 37 g

Energie 389 kcal

Fett 20 g Protein 14 g (+) 3 Portionen

29 Minuten