



Brokkolese

Zutaten

- 250 g Brokkoli
- 250 g Blumenkohl
- 400 g Penne Rigate
- 70 g Schinkenspeck
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 g Hackfleisch, gemischt
- 150 ml Schlagsahne
- 350 ml Wasser
- 2 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese
- etwas Muskatnuss (frisch gerieben)

Zubereitung

1. Brokkoli und Blumenkohl putzen und in ausreichend Salzwasser blanchieren. Schinkenspeck in Streifen schneiden. Penne Rigate nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In einer Pfanne Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch darin anbraten. Gemüse zugeben und mitdünsten. Mit Muskatnuss würzen.
3. Sahne und Wasser zugießen, MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 3 Min. kochen lassen. Den Schinkenspeck darüber streuen und zusammen mit den Nudeln servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	67 g
Energie	677 kcal
Fett	30 g
Protein	34 g

🕒 30 Minuten

⊕ 5 Portionen