



Puten-Zucchini-Geschnetzeltes

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 200 g Zucchini
- 150 g Champignons, frisch
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 g Putengeschnetzeltes
- 250 ml kaltes Wasser
- 150 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Champignon-Rahm Hähnchen
- 3 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und vierteln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Putengeschnetzeltes darin von allen Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen und warm stellen. Im Bratsatz das Gemüse anbraten.
3. Im Messbecher Wasser und Sahne mischen und MAGGI Fix für Champignon-Rahm Hähnchen einrühren. Zu dem Gemüse in die Pfanne gießen und aufkochen. Das Geschnetzelte wieder zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 10 Min. garen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	394 kcal
Fett	22 g
Protein	38 g

🕒 35 Minuten

⊕ 3 Portionen