



Puten-Wok- Geschnetzeltes

Zutaten

- 150 g Karotten
- 150 g rote Paprikaschoten
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Putengeschnetzeltes
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Puten Wok Geschnetzeltes

Zubereitung

1. Karotten schälen, längs in Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Darin Putengeschnetzeltes anbraten, Karotten und Paprika zugeben und mitbraten.
3. Wasser zugießen. MAGGI Food Travel Fix für Puten Wok Geschnetzeltes einrühren und aufkochen, Frühlingszwiebeln zugeben. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen, gelegentlich umrühren. Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	264 kcal
Fett	4 g
Protein	33 g

🕒 19 Minuten

⊕ 2 Portionen