

## Zutaten

- 250 g Möhren
- 300 g Kohlrabi
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 g Hähnchengeschnetzeltes
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rahm Geschnetzeltes
- 50 g Schmand

## Zubereitung

- 1. Möhren schälen, längs in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Kohlrabi schälen, in dicke Scheiben, dann in Stifte schneiden.
- 2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Geschnetzelte darin goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Im Bratsatz die Gemüsestifte ca. 5 Min. andünsten.
- 3. Wasser zugießen und MAGGI Fix für Rahmgeschnetzeltes einrühren und aufkochen.
- 4. Schmand unterrühren und das Geschnetzelte wieder zugeben. Bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca.15 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist. Dazu schmecken Reis oder Kartoffeln.

## Nährwert-Anzeige

(L) 37 Minuten

Kohlenhydrate 16 g Energie 275 kcal

Fett 11 g Protein 27 g