



Asia-Pfanne mit Kokosmilch

Zutaten

- 300 g Schweinefilet
- 250 g gelbe Paprikaschoten
- 250 g Möhren
- 200 g Champignons, frisch
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Mungobohnenkeimlinge
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 165 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika-Puten Pasta mit Frischkäse
- 0,5 Limette(n), unbehandelt
- 250 g Reis, parboiled

Zubereitung

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mungobohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen.
3. In einer beschichteten Pfanne die Hälfte von THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Schweinefiletstreifen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten und herausnehmen.
4. Die andere Hälfte von THOMY Reines Sonnenblumenöl zugeben. Möhren, Paprika, Frühlingszwiebeln und Champignons darin ca. 5-8 Min. anbraten. Kokosmilch und Wasser zugießen. MAGGI Fix für Paprika-Puten Pasta mit Frischkäse einrühren und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 8-10 Min. kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Dann das Fleisch sowie die Mungobohnenkeimlinge unterrühren und heiß werden lassen. Mit Abrieb und Saft der Limette verfeinern.
5. Reis nach Packungsangabe ohne Zugabe von Salz bissfest kochen. Die Asia-Pfanne mit dem Reis servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	63 g
Energie	447 kcal
Fett	9 g
Protein	26 g

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen