



Gemüsepfanne mit feiner Curry-Sauce

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 150 g rote Paprikaschoten
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 90 g Möhren
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 500 ml Wasser
- 2 Beutel Maggi Für Genießer Curry Sauce
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und in größere Würfel schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und in größere Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Möhre putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Gemüse darin ca. 2-3 Min. kräftig anbraten.
3. Wasser zugießen, MAGGI Für Genießer Curry Sauce einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse den gewünschten Gargrad hat. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und abschmecken. Dazu Reis servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	150 kcal
Fett	6 g
Protein	5 g

🕒 25 Minuten

⊕ 3 Portionen