



Piraten-Topf mit Fischstäbchen

Zutaten

- 250 g Kartoffeln
- 120 g rote Paprikaschoten
- 200 g Zucchini
- 200 g Lauch
- 5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Bauern-Topf mit Hackfleisch
- 9 Fischstäbchen, tiefgefroren

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in Streifen schneiden.
2. In einem Topf 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Kartoffel-, Paprika- und Zucchiniwürfel sowie Lauch zufügen und anbraten.
3. Wasser zugießen. MAGGI fix & frisch Bauern-Topf mit Hackfleisch einrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 25-30 Min. kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Dabei gelegentlich umrühren.
4. In einer beschichteten Pfanne 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Fischstäbchen darin nach Packungsanweisung von beiden Seiten goldbraun braten. Piraten-Topf auf Tellern verteilen und die Fischstäbchen darauf anrichten.

Nährwert-Anzeige

Energie	475 Kilokalorien
Protein	17 g
Kohlenhydrate	38 g
Fette	28 g

🕒 50 Minuten

⊕ 3 Portionen