



Spargel- Geschnetzeltes mit Rucola

Zutaten

- 100 g Rucola
- 750 g Schnitzel
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g Tomaten
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 Beutel Maggi Fix für Kräuter Rahm Schnitzel
- 500 g Spargel
- 500 ml Wasser

Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen und in ca. 2 cm Stücke schneiden. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Schnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Geschnetzeltes darin anbraten. Spargelstücke zugeben und unter Rühren ca. 10 Min. braten.
3. Wasser und Sahne zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI fix & frisch Kräuter-Rahm Schnitzel einrühren und aufkochen. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Min. kochen, dabei gelegentlich umrühren. Das Spargel-Geschnetzelte auf Tellern anrichten und mit Rucola und den Tomatenwürfeln bestreut servieren. Dazu passen grüne Bandnudeln.

Nährwert-Anzeige

Fette	23 g
Protein	38 g
Kohlenhydrate	9 g
Energie	397,32 Kilokalorien

🕒 30 Minuten

⊕ 5 Portionen