

MÜSE-MIX-MAX

Zutaten für 4 Portionen:

6 Geflügel-Wiener-Würstchen
1 Bund Lauchzwiebeln
350 g Möhren
je 1 grüne und gelbe Paprika
1 Dose Mais (285 g)
4–6 Zweige Thymian
150 g Schmand
Salz, Pfeffer
½–1 TL edelsüßes Paprikapulver
2–3 EL Sonnenblumenöl
150 ml Gemüsebrühe

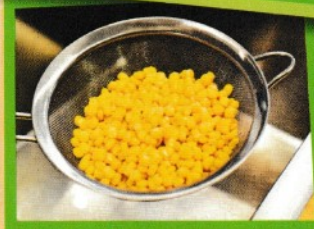
1. Würstchen in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen, Möhren schälen, beides in Scheiben schneiden.



2. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

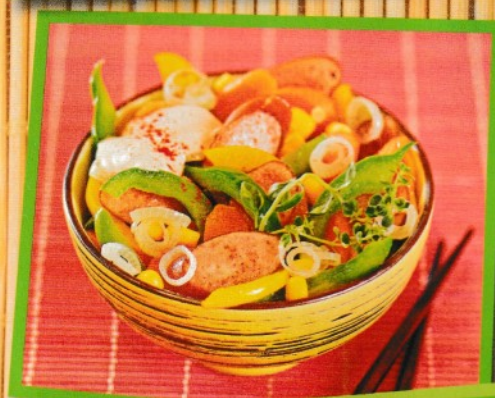


3. Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Thymianblättchen abzupfen. Schmand mit ein wenig Salz und Paprikapulver verrühren.



4. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Möhrenscheiben ca. 3 Minuten anbraten, dabei wenden. Paprika und Lauchzwiebeln dazu und 3–4 Minuten mitbraten, auch ab und zu wenden. Brühe zugießen, Thymianblättchen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse zugedeckt ca. 5 Minuten garen.

Mais zugeben, noch 2 Minuten mitgaren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Würstchen zufügen und kurz heiß werden lassen.



5. Gemüsepfanne auf Teller verteilen, mit einem Klecks Paprikaschmand krönen. Dazu schmecken Kartoffeln oder frisches Brot.



Der Stäbchen-Trick

Tipp: Wenn du die Enden der Stäbchen mit einem Gummi zusammenhältst, kannst du die Stäbchen wie eine kleine Grillzange verwenden.

Dieses Stäbchen hältst du mit dem Daumen und Zeigefinger/Mittelfinger fest. Dieses kannst du dann bewegen.



Dieses Stäbchen wird mit dem Ringfinger festgehalten und bewegt sich nicht.