

Mexiko-Eintopf mit Joghurt-Topping

2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1 rote Zwiebel	schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf heiß werden lassen. darin braun anbraten. Zwiebel zugeben und mit braten. mit andünsten. zugießen, zugeben, mit
1 EL THOMY Reines Rapsöl	
200 g Hackfleisch	
1 EL Tomatenmark	
200 ml Wasser	
2 Dose (212 ml) Mais-Kidneybohnen-Mix	
2 TL Maggi Food Travel Würzmischung Deine Prise Cancun	abschmecken und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Min. köcheln lassen. mit
1 Becher (150 g) Joghurt (10 % Fett)	
0,5 TL Maggi Food Travel Würzmischung Deine Prise Cancun	verrühren und dazu servieren. Dazu Passt Brot, Reis oder Tacos.

MAGGI KOCHSTUDIO
Ernährungsinfo:



Je Portion:

B: 2255 kJ (538 kcal)

N: E: 28 g, KH: 32 g, F: 32 g