

Thunfisch in bunter Eferdinger Landl-Gemüsepfanne

Hauptspeise

Fischgerichte

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen und putzen, Karfiol in kleine Röschen teilen, Lauch und Fenchel in Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Karfiol, Lauch, Fenchel und Zuckerschoten darin kurz anrösten. Mit 375 ml Wasser aufgießen und Maggi Fix für Mediterrane Gemüsepfanne einrühren, ca. 15 Min. dünsten lassen. Thunfisch abtropfen lassen, auf dem Gemüse verteilen und kurz mitziehen lassen. Mit Oliven garniert servieren.

Tipp: Um unnötiges Fett einzusparen, greifen Sie beim Kauf von Thunfisch in der Dose immer zur "Natura" Variante.



ZUTATEN

1 Stk. Eferdinger Landl
Karfiol

1 Stk. Eferdinger Landl
Porree

1 Stk. Fenchelknolle

2 EL Sonnenblumenöl

100 g Zuckerschoten

2 EL Sonnenblumenöl

1 Pkg. Maggi Fix für
mediterrane
Gemüsepfanne

1 Dose Rio Mare Thunfisch
Natura

2 EL Olivenöl