

Schlemmerpfanne

Kategorien: Fisch, Nudeln, Küche

Zutaten für: 4 Portionen

220	Gramm	Gekochte Bandnudeln
2	Essl.	Sonnenblumenoel
1		Knoblauchzehe
150	Gramm	Aubergine
100	Gramm	Mais aus der Dose
1	Dose	Gebackene Bohnen in Tomatensauce
200	Gramm	Shrimps
		Salz
		Pfeffer
		Streuwaerze
1	Bund	Petersilie

Anleitung:

Oel erhitzen, zerdrueckte Knoblauchzehe kurz darin duensten.
Aubergine waschen, putzen, kleinschneiden, hinzufuegen, ca. 10 Min.
bei mittlerer Hitze duensten. Mais, gebackene Bohnen Und Shrimps
dazugeben, kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer Und Streuwaerze
pikant abschmecken. Mit Petersilie bestreut Servieren.

Brennwerte: Eiweiss: 153 g, Fett: 37 g, Kohlenhydrate: 420 g, KJ:
11480, kcal: 2746