

Sattmacher Schaschlik plus Currywurst

Für die Schaschlik-Soße:

1 große Zwiebel	in etwas
Ölspray	anbraten
je eine rote, gelbe, grüne Paprika	würfeln und kurz bei reduzierter Hitze mit braten
ca. 1 cm Ingwer	sehr fein hacken oder reiben und zugeben
5-6 Champignons	in Scheiben schneiden und zugeben
1 gr. Dose Tomate mit Stückchen oder Tomatensaft und 3 – 4 frische Tomaten in Stücke schneiden	zugeben und mit
Chili gemahlen, Salz, Pfeffer, etwas Süßstoff besser Stevia, 1 EL Essig	würzen und so lange kochen, bis die Soße eingedickt ist, evtl. mit wenig Soßenbinder oder 1 TL Stärke binden

Für das Schaschlik:

240 g mageres Fleisch zum Kurzbraten	würfeln und abwechselnd mit
Paprika	und
Zwiebeln	auf stecken und in einer Pfanne mit
2 Holzspieße	
1 TL Pflanzenöl	rundherum anbraten in der Soße gar ziehen lassen



Hier findest Du immer die neuesten
Online-Shopping-Gutscheine.
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.
Klicke hier >>

2 Würstchen light mit 3 % Fett

anbraten und in Ringe schneiden und
alles zusammen servieren und mit

Currypulver

bestreuen

*dazu empfehle ich als Beilage
Reis(bitte extra berechnen)*

*die restliche Soße eignet sich sehr gut
zum einfrieren!*

Guten Appetit

2 Portionen

Energiewert

630 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

11 Points gesamt

WeightWatchers-Fitformel

**Pflanzenöl, Kohlehydrate, Eiweiß,
Gemüse**

geeignet zum

sofort genießen, Soße zum Einfrieren

Viel Spass beim Nachkochen.



**Hier findest Du immer die neuesten
Online-Shopping-Gutscheine.
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.
Klicke hier >>**