1A+1B Meat

Sauerkraut-Stampf mit Schinkenwürfeln

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel zusammen mit den Fenchelsamen goldbraun braten. Das Sauerkraut hinzufügen und gut aufwärmen. Das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Herd ausschalten und das Kartoffelpüree mit dem Sauerkraut und den Schinkenwürfeln vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Rucola abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g Schinkenwürfel
- [ ] 150 g Sauerkraut
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] 1 TL Fenchelsamen
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**245 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**9 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**29 g**