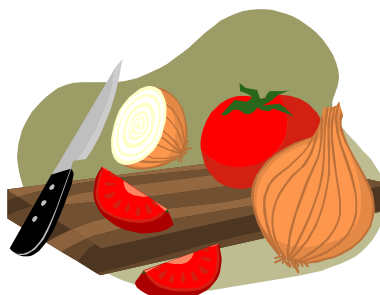


Schnelle Currywurstpfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Salatgurke
- Salz
- 4 kalorienreduzierte Bockwurstchen
- 4 Zwiebeln
- 1 TL Pflanzenöl
- 500 g passierte Tomaten
- Cayennepfeffer
- 2 EL Currypulver
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 150 g Magermilchjoghurt
- 1 EL Weinessig
- 500 g gegarte Spiralnudeln



Salatgurke in dünne Scheiben hobel, in einer Schüssel mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Wurstchen in Scheiben und Zwiebeln in Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Wurstchenscheiben mit 2/3 der Zwiebelwürfel darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen, kräftig mit Salz, Cayennepfeffer und Currypulver würzen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Süßstoff abschmecken.

Joghurt mit Gurken, der ausgetretenen Flüssigkeit und restlichen Zwiebelwürfeln vermischen, mit Essig verfeinern und mit Süßstoff, Salz und Cayennepfeffer würzen. Gurkensalat mit Spiralnudeln zur Currywurstpfanne servieren.

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Marinierzeit: ca. 10 Minuten
- Garzeit: ca. 10 Minuten
- Pro Person: 7 Points (Weight Watchers)

