



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW23
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Schnelle Penne mit Schinken, Zucchinistreifen und Baby-Spinat

Nudeln mit Tomatensoße hängen Dir so langsam zum Halse raus, doch trotzdem soll es schnell und einfach gehen? Dieses Schinken-Pasta-Gericht ist definitiv etwas für Dich! Frisch, cremig salzig mit einem leichten Petersilienkick... pass auf, dass Du Dich nicht beim „Pfanne-auslecken“ erwischst. Guten Appetit!

 35 min.

 35 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



Penne



Zucchini



Rohschinken



Baby-Spinat



Knoblauch



Petersilie



Zitrone

Für 2 Personen.....

- 2 Stängel Petersilie, abgezupft
- 1 Zucchini
- 100 g Rohschinken
- ¼ Knoblauch, gepresst ⊕
- ½ Zitrone ⊕
- 250 g Penne 1)
- 50 g Baby-Spinat

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Butter 7), Pfeffer

Was zum kochen gebraucht wird

Thermomix, kleine Schüssel, große Pfanne, Knoblauchpresse, große Schüssel

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 615 kcal/2575 kJ

Kohlenhydrate: 97 g

Fett: 11 g, Eiweiß: 33 g

Cholesterin: 17 mg

Ballaststoffe: 6 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

2 1200 g Wasser in den Mixtopf geben und **10 Min./ 100 °C/Stufe 1** zum Kochen bringen. In dieser Zeit **Zucchini** in dünne Streifen schneiden.

Rohschinken klein schneiden. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte auspressen.

3 1½ TL **Salz** und **Penne** durch die Deckelöffnung in den Mixtopf geben, Gareinsatz anstelle des Messbechers als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **12 Min./100 °C/↻/Stufe 1** bissfest garen.

4 Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Schinken** darin unter Wenden 4 – 5 Min. bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Zerkleinerten **Knoblauch** dazugeben, **Zucchiniestreifen** und 1 TL **Butter** zufügen und alles 3 – 4 Min. weiterbraten, bis die **Zucchiniestreifen** schön weich sind. **Penne** zum Abtropfen in den Varoma-Behälter abgießen und in eine große Schüssel umfüllen.

5 **Pfanneninhalt** zur **Penne** in die Schüssel geben. **Baby-Spinat** und 1 TL **Zitronensaft** unterheben. Wenn der **Spinat** etwas zusammengefallen ist, ist das Gericht fertig. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Penne** auf tiefen Tellern verteilen, mit **Petersilie** bestreuen und genießen!

