Gemüse-Pfanne mit Schupfnudeln und Schwarzwälder Schinken

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Öl	4 EL
Schupfnudeln	1 kg
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	3 St.
Zucchini	2 St.
Zuckerschoten	200 g
Gemüsebrühe	100 ml
Schlagsahne	250 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schnittlauch, frisch	10 g
Schwarzwälder Schinken	280 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne

1. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schupfnudeln ca. 5 Min. rundherum braun anbraten und auf einem Teller beiseitestellen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden. Karotten und Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Zuckererbsenschoten waschen, Enden entfernen und dritteln.

3. In der Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Karotten ca. 2 Min. anbraten. Zucchini zugeben und ca. weitere 2 Min. braten. Frühlingszwiebelringe und Schoten von den Zuckererbsen zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.

4. Gemüsebrühe ggf. anrühren und Gemüse mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 3 Min. köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Schupfnudeln zugeben und ca. 2 Min. erwärmen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden und unter die Schupfnudeln mischen. Schwarzwälder Schinken in grobe Stücke zupfen.

6. Schupfnudeln auf Tellern anrichten, Schwarzwälder Schinken darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	870 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	27 g