



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. Zuckerschoten 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 Zuckerschoten 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 |