



Gemüsenudeln in Schinken-Sahne-Sauce

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Karotten	4 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Lauch	2 St.
Öl	1 EL
Salz	
Zucker	
Olivenöl	1 EL
Erbsen aus der Dose	300 g
Schinkenwürfel	300 g
Schlagsahne	200 ml
Essig	1 EL
Parmesan	40 g
Wasser	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Zucchini und Karotten waschen, ggf. schälen, die Enden entfernen und mit einem Sparschäler oder einem Spiralschneider in feine Steifen hobeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Lauch längs halbieren, fächerförmig aufklappen, gründlich waschen und trocken schütteln. Dann schräg in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel und Lauch mit Salz und Zucker ca. 2 Min. anschwitzen. 150 ml Salzwasser dazugeben und so lange köcheln, bis das Wasser verdunstet ist.
3. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten ca. 7 Min. darin dünsten. Nach ca. 2 Min. Zucchini dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen in ein Sieb abgießen.
4. Schinkenwürfel zum Gemüse in den Topf geben und ca. 2 Min. mitbraten. Danach Schlagsahne, Erbsen, 100 ml Wasser und Essig zugeben und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Parmesan fein reiben.
5. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsenudeln auf Tellern verteilen, Erbsen-Sahne-Sauce darüber verteilen, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch die passende Beilage zu deinem Hauptgang? Wie wäre es mit [Gebratenes Gemüse mit Feta-Kräuter-Topping](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	539 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	24 g