




Spaghetti mit Schinken und buntem Gemüse in Käse-Sahne-Sauce



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
breite Bohnen	300 g
Kochschinken	200 g
Salz	
Spaghetti	500 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Schlagsahne	200 g
Parmesan, gerieben	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Tasse

1. Karotten schälen, Enden entfernen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Bohnen waschen, Enden abknipsen und in Stücke schneiden. Schinken würfeln.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Weiße Frühlingszwiebeln mit Karotten darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen und grüne Bohnen zugeben. Mit Sahne ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Schinken zum Gemüse geben und Sauce abschmecken.
4. Spaghetti und grüne Frühlingszwiebeln im Topf mit der Sauce vermengen. Geriebenen Parmesan zugeben und die Sauce nach Belieben Kochwasser mit dem Nudelkochwasser verlängern. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schinken-Nudeln mit Gemüse auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	722 kcal
Kohlenhydrate	105 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g