



High-Protein-Penne mit Serranochips

und cremiger Sauce mit Spinat



20-30min



4 Portionen

Ein Gericht, über dem man seine Tischmanieren vergessen könnte, so gierig möchte man es verschlingen! Die leckere Pasta schmeckt einfach köstlich in der cremigen Spinat-Käse-Sauce. Und dazu die knusprigen Schinenchips – wir können mit der Schwärmerei gar nicht aufhören. Probiert es aus!

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Pck. Serranoschinken
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 55.1g, Eiweiß 53.3g



1. Lauchzwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



4. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 400ml heißem Wasser auflösen.



2. Schinken rösten

Die **Schinkenscheiben** nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 8-10Min. backen, bis der **Schinken** knusprig ist.



5. Sauce ansetzen

In einer großen Pfanne die **Crème fraîche** und die **½ der Brühe** verrühren und einmal aufkochen lassen, dann den **Spinat** hinzugeben.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Käse unterrühren

Den **Käse** untermischen und alles 1-2Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Die **Pasta** unterheben; die **restliche Brühe** unterrühren, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Schinken** in mundgerechte „Chips“ brechen. Die **Pasta** mit dem **Schinken** und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.