1A+1B

Meat

Cremige Penne mit Schinken und Chicorée

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne ca. 15-20 Minuten in reichlich Wasser kochen. Den unteren Teil des Chicorées abschneiden, den harten Kern entfernen und dann in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Den Chicorée hinzufügen und ca. 5-7 Minuten bei hoher Hitze anbraten.
2. Den Frischkäse mit Zitronenschale und -saft, 25 ml Pastakochwasser, etwas Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer vermischen. Die Penne abgießen, Schinkenscheiben, Frischkäse, Oliven und gedünsteten Chicorée unterrühren und kurz aufwärmen. Mit Basilikumblättern garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g Schinken, in Streifen
- [ ] 1 gehäufter EL Frischkäse light
- [ ] 2 Chicorée-Stauden, in dünne Streifen geschnitten
- [ ] 1 EL gewürfelte Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 5 schwarze Oliven, halbiert
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ¼ Zitrone (Schale und Saft)
- [ ] Frisches Basilikum
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**326 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**29 g**