1A+1B

Meat

# Spaghetti mit Schinken und Champignons in Sahnesoße

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Die Schinkenstreifen hinzufügen und goldbraun braten. Dann die Champignons kurz mitbraten, die Kochsahne hinzufügen und bei niedriger Hitze aufwärmen. Mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Die Spaghetti auf einem Teller anrichten und die Soße darüber gießen. Mit frischer Petersilie garnieren.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Schinkenstreifen
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 200 g Champignons
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL getrockneter Oregano
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **362 kcal** |
| Kohlenhydrate | **11 g** |
| Fett | **16 g** |
| Ballaststoffe | **26 g** |
| Eiweiß | **27 g** |