

Rezept

Chicorée Pasta

Ein Rezept von Chicorée Pasta, am 04.10.2023

Zutaten

200 g Bandnudeln (10 Min. Garzeit)	Salz
1 kleine Dose Ananasstücke (Abtropfgewicht 340 g)	750 g Chicorée
2 EL Butter oder Rapsöl	1 EL mildes Currypulver
Pfeffer	100 g Sahne
100 g Putenschinken in Scheiben	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 16 g F, 15 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. 1 l heißes Wasser im Topf mit den Bandnudeln und 1 TL Salz aufsetzen und zum Kochen bringen. Wenn die Nudeln noch bissfest sind, abgießen.

2. Ananas abtropfen lassen, den Sud auffangen. Chicorée waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Chicoree darin anbraten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Bandnudeln dazugeben. 250 ml Ananassaft und Sahne angießen.

3. Zugedeckt ca. 2 Min. ziehen lassen, zwischendurch umrühren und wenn nötig Wasser dazugeben. Inzwischen den Putenschinken in dünne Streifen schneiden. Schinken und Ananasstücke unterziehen und abschmecken.