Rezept

Pasta mit Spargel und Schinken

Ein Rezept von Pasta mit Spargel und Schinken, am 13.06.2025

Zutaten

300 g	grüner Spargel
	Salz
150 g	Sahne
1 Pck.	gemischte italienische TK-Kräuter (50 g)
80 g	Parmaschinken (in dünnen Scheiben)
350 g	Mini-Vollkorn-Penne
150 g	Kirschtomaten
100 g	Kräuter-Frischkäse
	Pfeffer
3-4 Stängel	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, Endstücke abschneiden. Dann die Spargelstangen schräg in 4-5 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Vollkornnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, ca. 3 Min. vor Ende der Garzeit die Spargelstücke mit ins Kochwasser geben und bis zum Schluss mitgaren.

3. Inzwischen Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Sahne und Frischkäse in einer großen Pfanne unter Rühren aufkochen lassen. Die gefrorenen Kräuter zufügen, unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Nudeln und Spargel in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit den Tomaten in die Sahne-Kräuter-Sauce geben, untermischen und 2-3 Min. ziehen lassen. Schinken mundgerecht zerpflücken. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, abreiben. Den Schinken und das Basilikum auf den Nudeln verteilen.