Vollkornnudeln mit Brokkoli-Schinken

Die Vollkornnudeln in Kombination mit Schinken, Brokkoli und Käse schmecken hervorragend. Ein schnelles und einfaches Rezept für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

500 g	Brokkoli
350 g	Spiralnudeln (Vollkorn)
1 Stk.	Zwiebel
200 g	Schinken (gekocht)
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Butter
200 g	Doppelrahmfrischkäse
100 g	Käse (gerieben)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Vollkornnudeln mit Brokkoli-Schinken** den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. In kochendem Salzwasser zirka 3 Minuten blanchieren. Abgießen und mit eiskaltem

Wasser abschrecken.

2. Die Vollkornnudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.

3. Den Kochschinken in kleine Würfel schneiden, Zwiebel schälen, fein würfeln.

4. Das Pflanzenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten. Den Schinken und Brokkoli zugeben und zirka 3 Minuten andünsten.

5. Den Frischkäse und geriebenen Käse untermischen und schmelzen lassen.

6. Die Nudeln abgießen und unter die Sauce heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp

Die Vollkornnudeln mit Brokkoli-Schinken mit geröstete Pinienkerne verfeinern und je nach Belieben mit geriebenen Parmesan garnieren.