

Flammkuchenpasta

Zutaten | 4 Portionen

400 g	Pasta (z. B. Fusilli)
etwas	Öl (z. B. Rapsöl)
250 g	Schinkenwürfel
1	Zwiebel
0,5 TL	Pfeffer
1 Prise	Muskat
1 TL	Salz
400 g	Crème Fraîche
100 ml	Pastawasser
	Schnittlauch, frisch

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zubereitung:

- Die Pasta in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsangabe al dente garen. Vor dem Abgießen etwa 100 ml Pastawasser auffangen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Schinkenwürfel hinzufügen und kurz anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.
- Crème fraîche in die Pfanne geben und mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen. Das aufgefangene Pastawasser unterrühren, bis eine cremige, sämige Sauce entsteht.
- Die abgessene Pasta in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen. Kurz erhitzen, damit sich alles verbindet.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und großzügig über die Pasta streuen. Sofort servieren.

Tipp:

Für eine vegetarische Variante den Schinken durch gebratene Champignons ersetzen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
210 kcal	11,0 g	20,0 g	7,0 g	45,0 mg