



Pasta Arrabiata mit Schinken

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Peperoni Mix	0.5 St.
Olivenöl	5 EL
Brauner Zucker	1 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Salz	
Schwarzwälder Schinken	200 g
Penne Rigate	500 g
Petersilie, frisch	20 g
Crème fraîche	200 g
Parmesan	20 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb, feine Reibe, Küchenpapier

1. Knoblauch und Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Peperoni waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und alles darin ca. 2 Min. anschwitzen.
2. Zucker zu den Zwiebeln geben, den Zucker ca. 1 Min. schmelzen lassen und mit Balsamico ablöschen. Gehackte Tomaten zugeben und Tomatensauce ohne Deckel ca. 15 Min. köcheln.
3. Schinken mit den Fingern in grobe Stücke zupfen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Schinkenstücke darin fettfrei ca. 2 Min. braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Inzwischen in einem Topf etwa 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Penne im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. Penne in ein Sieb abgießen.
5. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Petersilie in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Crème fraîche unter die Tomatensugo rühren und mit Penne in einem großen Topf mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Penne mit Petersilienöl und Schinken auf tiefen Tellern anrichten. Parmesan mit einer feinen Reibe frisch darüberreiben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ kannst du den Schinken auch auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 190 °C (Umluft) für ca. 5–8 Min. im Ofen backen. Achte darauf, dass der Schinken goldbraun und nicht zu dunkel wird. Anschließend ebenfalls auf Küchenkrepp abtropfen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	830 kcal
Kohlenhydrate	113 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g