Pasta in Frischkäse-Erbsen-Sauce mit Schinken



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Thymian, frisch	15 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Parmesan	50 g
Penne Rigate	500 g
Erbsen, tiefgefroren	350 g
Frischkäse, natur	100 g
Schinkenwürfel	250 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, Sieb, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von Stielen streifen und fein hacken. Stiele aufbewahren. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Parmesan mit einer Reibe fein reiben.

2. Thymianstiele in das kochende Salzwasser geben und Pasta darin ca. 8 Min. al dente garen. Nach ca. 6 Min. die Erbsen zugeben und mitgaren. Ca. 100 ml Kochwasser abschöpfen und Pasta und Erbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Schinkenwürfeln darin ca. 3 Min. anbraten. Thymian zugeben. Frischkäse und abgeschöpftes Kochwasser dazugeben und glatt rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta und Erbsen in die Pfanne geben, vermengen und auf Tellern anrichten. Parmesan frisch über die Pasta in Frischkäse-Erbsen-Sauce mit Schinken reiben und servieren.

Guten Appetit!

Info: Mit dem Kochwasser wird die Sauce angerührt. Wenn du viel Sauce magst, schöpfe einfach etwas mehr ab. Nimm für die Frischkäsemischung trotzdem erst mal nur ca. 100 ml und entscheide dann, ob du noch mehr möchtest.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	734 kcal
Kohlenhydrate	105 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	16 g