Schinken-Nudeln mit Butterbröseln, Champignons und Karotten-Apfel-Salat

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	350 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Karotten	6 St.
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	2 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	3 EL
Paniermehl	5 EL
Öl	2 EL
Schinkenwürfel	150 g
Schlagsahne	200 g
Fusilli	500 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Küchenkrepp

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Apfel waschen, halbieren und entkernen. Karotten schälen und mit dem Apfel zusammen grob in eine Schüssel raspeln. Limette halbieren, Saft auspressen und 2 EL Saft unter die Raspel mischen. Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer untermengen und beiseitestellen.

2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Paniermehl darin rundherum ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne auswischen.

3. In der Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 1 Min. scharf anbraten. Champignons und Schinkenwürfel hinzufügen und weitere ca. 4 Min. braten. Mit Schlagsahne ablöschen und auf kleiner Stufe ca. 5 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Fusilli im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen. Nudeln zurück in den Topf geben.

5. Schinken-Champignon-Sauce über die Nudeln gießen und miteinander vermengen. Nach Belieben etwas vom zurückbehaltenen Kochwasser hinzufügen und mit Salz und

Pfeffer abschmecken.

6. Schinken-Nudeln auf Teller verteilen, Butterbrösel darüberstreuen und mit Karotten-Apfel-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	875 kcal
Kohlenhydrate	128 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	29 g