

## Lauchnudeln mit Schinken

### Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Lauch
- Salz
- 100 g gewürfelter (aus dem Kühlregal) Katenschinken
- 125 g Cocktailtomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 1 Ei
- 100 g (15 % Fett) Kochsahne
- 1 EL mittelscharfer Senf
- aus der Mühle: Pfeffer
- nach Belieben: Kresse

Den Lauch putzen, waschen und längs in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Schinkenwürfel in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann beiseitestellen.

Die Tomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in der Pfanne der Schinkenwürfel erhitzen und Lauch, Tomaten und Knoblauch darin unter Wenden etwa 2 Minuten andünsten. Ei, Sahne und Senf verquirlen und mit wenig Salz und mit Pfeffer würzen. Die Eiersahne unter die Lauchnudeln rühren und sofort vom Herd nehmen, das Ei soll nicht stocken. Mit dem Schinken und nach Belieben mit Kresse bestreut servieren.

**Tipp:** Zur Abwechslung können Sie die Lauchstreifen auch einmal durch Zucchini ersetzen. Sie lassen sich im Handumdrehen mit einem Spiralschneider in Spaghetti verwandeln und müssen vorher nicht blanchiert werden - einfach mit Tomaten und Knoblauch dünsten.

### Nährwerte (pro Portion):

290 kcal, 10 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 18 g Fett, 5 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

Adipositas  
Diabetes  
Fettleber  
Fettstoffwechselstörung  
Metabolisches Syndrom  
Parodontitis  
Potenzstörungen  
Schuppenflechte  
Sinusitis  
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 21.01.2019

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)