

Lauchnudeln mit Schinkenwürfeln

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Lauch
- Salz
- 100 g Schinkenwürfel
- 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.

Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 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 Pfeffer und wenig Salz würzen. Die Eiersahne unter die Lauchnudeln rühren und sofort vom Herd nehmen, das Ei soll nicht stocken. Mit den Schinkenwürfeln und nach Belieben mit Kresse bestreut servieren.

Tipp:

Statt Lauchnudeln kann man auch auch Zucchininudeln herstellen. Das geht gut mit einem Spiralschneider. Zucchini muss vorher nicht blanchiert werden, einfach mit Tomaten und Knoblauch dünsten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen