

Pastashop24.de

Leicht in den Sommer: Bio-Gigli mit Frühlingszwiebeln und Prosciutto

Zutaten für 4 Personen:

500g Bio-Gigli
1 Bund Frühlingszwiebeln
250g Kirschtomaten
200g Prosciutto (oder anderer magerer Schinken wie Serrano)
500ml Gemüsebrühe
2 EL magerer Schmelzkäse nat
Olivenöl
frische glatte Petersilie gehackt
etwas frischen Basilikum
frisch geriebener Parmesan



Zubereitung:

Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen und abgießen.

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Prosciutto würfeln. Kirschtomaten halbieren. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Prosciutto und etwas später Tomaten dazugeben und kurz mitbraten. Schmelzkäse in heiße Gemüsebrühe einrühren und auflösen und dazugeben.

Auf mittlerer Hitze ein paar Minuten einkochen lassen. Petersilie und Basilikum unterrühren.

Aufgrund des Salzgehaltes durch Gemüsebrühe und Prosciutto ist es nicht nötig, nachzusalzen. Gigli unter die Sauce heben.

Die Nudeln mit Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, etwas Parmesan darübergeben und servieren.

Ein Rezept aus der Weight Watcher Küche.