

Spirelli mit Bärlauch-Käse-Soße

Das braucht ihr für 4 Portionen:

- 1 Brühwürfel
- 1 Bund Bärlauch
- 1 Pck. (150 g) Schmelzkäse Sahne oder light
- 100 g gekochter Schinken
- 1 EL Mehl
- 50 g Schlagsahne
- Wasser
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat, gemahlen
- 400 g Spirelli



So geht's:

Für die Soße entfernt ihr die harten Stiele von den Bärlauchblättern und wascht sie gründlich. Dann schneidet ihr sie in feine Streifen und stellt sie beiseite.

Nun setzt ihr einen Topf mit einer Tasse Wasser und dem Brühwürfel auf. Wenn das Wasser kocht, rührt ihr den Schmelzkäse hinein. Während er sich auflöst, schneidet ihr den gekochten Schinken in schmale Streifen und hebt ihn mit dem Bärlauch unter die Soße.

Die Sahne gebt ihr in eine Tasse und füllt sie mit Wasser auf. Mit einem Schneebesen rührt ihr das Mehl so lang in der Flüssigkeit, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben. Sofort schüttet ihr die Mehl-Sahne-Wasser-Mischung in die kochende Soße und rührt gleich gut um. Während des Rührens wird die Soße langsam sämiger. Nun schmeckt ihr sie mit Pfeffer und Muskat ab und serviert sie mit Spirelli.

Info:

Bärlauch ist super für das Herz-Kreislauf-System. Es ist unter anderem gut für den Sauerstofftransport im Blut sowie den Cholesterinwert und hilft gegen Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombose und Arteriosklerose. Außerdem bringt es Magen und Darm in Schwung. Auch die Muskatnuss ist nicht ohne. Das Gewürz fördert die Verdauung, löst Krämpfe und desinfiziert. Aber nicht nur das: In hohen Mengen wirkt Muskat übrigens wie eine Droge und ruft Halluzinationen vor. Das ist aber übrigens nicht der Grund, weshalb die Soße das beliebteste Partyessen war – glaube ich.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 533 kcal
- Protein: 25 g
- Kohlenhydrate: 76 g
- Fett: 16 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2014/05/05/barlauch-pasta/>