

Apfel-Schinken-Käsenudeln

Ganze dreimal habe ich auf dem diesjährigen Oktoberfest Käsespätzle gegessen. Die sind nicht nur lecker, sondern auch eine wunderbare Basis für alles, was an Bier danach so kommen mag. Für jeden Tag sind sie mir aber etwas zu mächtig. Außerdem hatte ich Lust auf Abwechslung. Und deshalb habe ich diese Käsenudeln (ich hatte gerade keine Spätzle da) mit Äpfeln – aus dem Garten meiner Eltern – und geröstetem Schinken kreiert. Sie sind überraschend leicht, aber trotzdem käsig und richtig lecker. Lasst euch überraschen.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 200 g Mini-Penne o. Spätzle
- 50 g magerer Schinken, luftgetrocknet
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 10 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 100 g Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Bergkäse, auch light), gerieben
- 30 g Rama cremefine o. Sahne

So geht's:

Schneidet den Schinken in Streifen. Bratet ihn in einer beschichteten Pfanne knusprig an und stellt ihn beiseite. Erhitzt in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter und lasst die in Ringe geschnittene Zwiebel darin glasig werden. Halbiert den Apfel, entkernt ihn und schneidet ihn in Streifen. Dünstet ihn mit den Zwiebeln in der Pfanne an.



Währenddessen kocht ihr die Nudeln nach Packungsanleitung, gießt sie ab und stellt sie im Topf beiseite. Verrührt in einer Schüssel den Käse, die Rama und etwas Salz und Pfeffer. Gebt diese Mischung mit der Hälfte des Schinkens zu den Nudeln in den Topf und verrührt alles gut, sodass der Käse schmilzt.

Verteilt die Käsepasta auf zwei Tellern und gebt die Zwiebel-Apfel-Mischung sowie den restlichen Schinken darüber. Gerne könnt ihr alles noch mit ein wenig geriebenem Käse garnieren.

Ernährungsinfo:

Zu richtigen Käsespätzle gehören Zwiebeln, genauso zu meinen Apfel-Schinken-Käsenudeln. Zwiebeln leisten einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit: Zum Beispiel wirken ihre Schwefelverbindungen antibakteriell und helfen zum Beispiel gegen Erkältung. Sie können Krankheitserreger abtöten und Entzündungen auf Haut und Schleimhäuten lindern. Eine dieser schwefelhaltigen Verbindungen, der Wirkstoff Allicin, ist übrigens für den stechenden Geruch und für das Brennen der Zwiebel – und auch von Knoblauch – im Mund verantwortlich. Aber warum müssen wir eigentlich bei Zwiebelschneiden weinen? Das liegt daran, dass beim Zerschneiden der Zwiebel das Enzym Alliinase und die Aminosäure Isoalliin miteinander in Kontakt kommen und reagieren. Das Enzym spaltet, bzw. zerschneidet die Aminosäure, wodurch ein Reizgas frei wird, das nach oben aufsteigt – und uns meist direkt in die Augen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 595 kcal
- Protein: 33 g
- Kohlenhydrate: 83 g
- Fett: 15 g