

## **Apfel-Schinken-Käsenudeln**

Im Mai bekam ich eine Pressemitteilung mit einer schockierenden Nachricht: Die Welt isst immer weniger Pasta. Um zwei Prozent ist der Nudel-Konsum seit 2000 zurückgegangen. Okay okay, das ist nicht die Welt. Aber in Zeiten, in denen Stillstand schon als Rückschritt gilt, kann das manchen Hersteller hart treffen. Deswegen will ich heute gegensteuern. Und damit ihr alle mitmachen könnt, habe ich mir extra ein richtig leckeres Rezept ausgedacht, das ihr mit euren Lieblingsnudeln zubereiten könnt. Also esst mehr Nudeln – und lasst sie euch schmecken.

### **Das braucht ihr für 2 Portionen:**

- 160 g Pasta nach Wahl
- 250 g Broccoli
- 200 g Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- Olivenöl
- 100 g Frischkäse (light)
- 100 ml Milch
- 50 g Bergkäse, gerieben
- 15 g gehobelte Mandeln
- Salz, Pfeffer

### **So geht's:**

Kocht die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung. Verteilt die Mandeln auf einem Backblech und schiebt sie kurz in den Ofen unter den Grill, bis sie leicht angeröstet sind – Vorsicht, das geht ganz schnell (mir sind sie beim Kochen für die Fotos zweimal verbrannt!).



Snippelt nun das Gemüse: Schneidet die Blumenkohlroschen vom Stiel, den Stiel schält ihr und schneidet ihn in Scheiben. Die Zucchini schneidet ihr in Viertelscheiben und die Frühlingszwiebeln in Ringe.

Erhitzt etwas Öl in einer Pfanne und gebt das Gemüse hinein. Dünstet es bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel für etwa 8 Minuten. Rührt gelegentlich um und salzt und pfeffert es.

Reibt den Käse. Verrührt ihn in einer Schüssel mit dem Frischkäse, der Milch und einem Schluck Wasser. Rührt die Mischung unter das Gemüse und kocht alles kurz auf. Gebt auch die Mandeln hinzu. Vermischt nun die Nudeln mit der Gemüsesoße und serviert sie auf zwei Tellern.

### **Ernährungsinfo:**

Grüne Gemüsesorten wie Zucchini und Broccoli haben eines gemeinsam: In ihnen steckt der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Das Blattgrün ist von der Struktur her unserem Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, der für den Sauerstofftransport verantwortlich ist, sehr ähnlich. Der einzige Unterschied: Während im Zentrum des Hämoglobins ein Eisenatom sitzt, ist es beim Chlorophyll ein Magnesiumatom. Es ist also zum einen ein guter Magnesiumlieferant. Magnesium ist absolut essentiell für gesunde und leistungsfähige Muskeln. Gleichzeitig vermuten Wissenschaftler, dass Chlorophyll dank seiner Struktur die Bildung von Hämoglobin und damit von roten Blutkörperchen begünstigt. Auch wurde in Studien gezeigt, dass es die Eisenaufnahme begünstigt. Eisenmangel macht uns müde, Kopfschmerzen und anfälliger für Krankheiten.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Brennwert: 575 kcal
- Protein: 30 g
- Kohlenhydrate: 75 g
- Fett: 19 g