

## Spiralen mit Saubohnen und Parmaschinken

Kategorien: Nudeln

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Spiralen
500	Gramm	Bohnen, tiefgefroren
1	Bund	Frühlingszwiebeln, in Ringe Geschnitten
2		Knoblauchzehen, zerdrückt
1	klein.	Grüne Chilischote, fein gehackt
1	Essl.	Weißwein
60	ml	Rinderbrühe
3	Essl.	Olivenöl
150	Gramm	Parmaschinken, in Streifen Geschnitten
1	Essl.	Frischer Majoran oder Thymian Gezupft
75	Gramm	Geriebener Parmesankäse oder Pecorinokäse Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Anleitung:

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. Tiefgefrorene Bohnen mit heißem Wasser überbrühen, abkühlen lassen und die harte Haut von den Bohnen entfernen.
2. Spiralen in kochendem Salzwasser ca. 8-10 Min. kochen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Chilischote dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Grüne Bohnenkerne unterheben, mit Brühe auffüllen und 10 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Spiralen in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen, Bohnen darübergerben, Parmaschinkenstreifen und Kräuter hinzufügen, nach Bedarf mit Käse bestreuen und servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 3518 kJ (834 kcal)

Eiweiß 40 g

Fett 27 g

Kohlenhydrate 107 g