

Spaghetti mit Safranrahm

SCHNELL

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

2 Esslöffel Olivenöl

12 Tranchen Schinken
(z. B. Bauernschinken),
halbiert, quer in ca. 5 mm
breiten Streifen

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 dl Gemüsebouillon

1 Briefchen Safran

1,8 dl Rahm

50 g geriebener Parmesan

500 g Spaghetti

Salzwasser, siedend

1. Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen. Schinkenstreifen knusprig braten. Knoblauch kurz mitbraten. **2.** Bouillon und Safran begeben, aufkochen. Rahm und Parmesan begeben, verrühren, zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte warm stellen. **3.** Teigwaren **al dente** kochen, abtropfen, in dieselbe Pfanne zurückgeben, Safranrahm darunter mischen, servieren.

Dazu passt: Salat.

Pro Person: 32 g Fett, 32 g Eiweiss,
88 g Kohlenhydrate, 3198 kJ (764 kcal)

