



Genuss-Rezept

Nudelnester

Zutaten (für 2 Personen)

200 g Bandnudeln
40g Luftgetrockneter Putenschinken (Gutfried)
1 Zucchini
1 Stange Lauch
2 Eier
20 ml Olivenöl
30 ml Milch
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Bandnudeln in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

Während die Nudeln kochen, den Putenschinken, die Schale einer Zucchini und die Lauchstange in Streifen schneiden. Die Zucchini- und Lauchstreifen kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und abtropfen lassen.

Eier und Milch verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Die Nudelmasse mit einer Gabel zu kleinen Nestern aufdrehen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Die fertigen Puffer auf einem Teller anrichten, mit groben Pfeffer garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion: 750 kcal, 51 g Eiweiß, 49 g Kohlenhydrate, 27 g Fett

Fotohinweis: Gutfried, bei Veröffentlichung wird höflich um ein Belegexemplar gebeten.