

Schinken - Paprika - Spätzle (4 Portionen)

Für die Spätzle:

250g Dinkelvollkornmehl

1 Ei

250 ml Magermilch

1 EL Rapsöl

Salz

Alle Zutaten miteinander zu einem glatten Teig verrühren. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, und mit einem Spätzlehobel Spätzle herstellen. Kurz aufkochen lassen und abseihen.

1 roter Paprika

1 grüner Paprika

1 Zwiebel

200g magerer Schinken

3 EL Sauerrahm mit 3 EL Naturjoghurt

Salz, Pfeffer und Kräutern

Die beiden Paprika und die Zwiebel würfelig schneiden. Das Gemüse in 1-2 EL Öl anbraten, den mageren Schinken kurz mitrösten.

Spätzle zum Gemüse geben und kurz durchziehen lassen, dann von der Herdplatte nehmen. Den Sauerrahm mit dem Naturjoghurt glatt rühren, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und gemeinsam mit den Kräutern unter die Spätzle mischen.

Dazu passt eine große Portion Blattsalat (max. 1 EL Öl/ Portion)

Nährwerte pro Portion (ca.): 469 kcal/ 25g Eiweiß/ 17g Fett/ 56g Kohlenhydrate/ 8g Ballaststoffe/3,4 BE