

Schinken-Spinat-Hörnli

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

400 g Teigwaren
(z. B. grobe Hörnli)
Salzwasser, siedend

1 Esslöffel Butter

1 kleine Zwiebel,
fein gehackt

1 Knoblauchzehe,
gepresst

3 dl Milch

150 g Jungspinat

**200 g Hinterschinken in
Tranchen**, in Streifen

100 g Bergkäse (z. B. Bio Bündner
Bergkäse von Pro Montagna),
gerieben

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Teigwaren al dente kochen, abtropfen, beiseite stellen.

2. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. dämpfen, Milch dazugießen, aufkochen.

3. Teigwaren mit den restlichen Zutaten zur Milch geben, mischen, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Pro Person: 19 g Fett, 33 g Eiweiss,
75 g Kohlenhydrate, 2527 kJ (605 kcal)

