3

Penne mit Kabeljau, grünem Spargel und Prosciutto

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das harte Ende der grünen Spargeln abschneiden und die Spargeln halbieren. Die Spargeln ca. 5 Minuten gar kochen. Die Prosciutto-Scheiben in Stücke schneiden und in einer trockenen Pfanne knusprig braten. Das Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und darin den Kabeljau ca. 5-6 Minuten gar braten. Zitronenschale reiben und Zitronensaft auspressen.
2. Die Penne abgießen und 2 EL Kochwasser aufbewahren. Die Penne mit 15 g Parmesankäse und dem Kochwasser vermengen und gut durchrühren. Die Pasta auf einem Teller zusammen mit den grünen Spargeln und Prosciutto verteilen. Den restlichen Parmesankäse, geriebene Zitronenschale und Zitronensaft darüberstreuen. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. penne
- [ ] 100-150 g Kabeljau
- [ ] 25 g Prosciutto
- [ ] 100 g grüner Spargel
- [ ] 20 g Parmesankäse
- [ ] ¼ Zitrone
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**524 kcal**
Kohlenhydrate	**16 g**
Fett	**23 g**
Ballaststoffe	**17 g**
Eiweiß	**52 g**