Betty Bossi

Penne verdi

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

300 g Teigwaren
(z. B. Penne rigate)

500 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, schräg in ca. 4 cm langen Stücken

Salzwasser, siedend

150 g Bratspeck in Tranchen, in ca. 3 cm breiten Streifen

200 g Jungspinat

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

120 g geriebener Sbrinz

1. Teigwaren und Spargeln ca. 10 Min. al dente kochen, ca. 2 dl Kochflüssigkeit beiseite stellen, Teigwaren und Spargeln abtropfen, beiseite stellen.
2. Speck in einer weiten beschichteten Bratpfanne langsam knusprig braten. Spinat, beiseite gestellte Kochflüssigkeit, Teigwaren und Spargeln beigeben, würzen, nur noch heiss werden lassen. Käse daruntermischen, sofort servieren.

Pro Person 23 g Fett, 30 g Eiweiss, 57 g Kohlenhydrate, 2345 kJ (561 kcal)

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 04/2009
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch