

Spätzlepfanne

Zutaten

(4 Portionen)

500 g	Spätzle
100 g	Schinken
2	Zucchini
2	Karotten
1	Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
	Petersilie
	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer, Oregano



Zubereitung:

Die Zwiebel in Würfel schneiden. Die Zucchini und Karotten in grobe Stifte hobeln. Den Schinken in Würfel schneiden und die Kräuter fein hacken.

Die Zwiebel in dem Butterschmalz in einer Pfanne glsigg dünstet. Den Schinken dazugeben und mit anbraten. Das Gemüse untermischen und weitere 5 Minuten braten, die Spätzle untermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Zum Schluss die Kräuter unterheben und servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium: 520 mg = 26 %
Phosphat: 75 mg = 15 %
KH: 89 g
BE: 6,3