



40 MINUTEN | UNTER **FR. 4.–** PRO PERSON

Penne mit Tomaten und Rohschinken

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

700 g Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 TL Zucker
2 EL Aceto balsamico
Salz
Pfeffer
500 g Teigwaren, z. B. Penne
60 g Rucola
100 g Rohschinken

1. Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Im Olivenöl bei mittlerer Hitze dünsten. Knoblauch dazupressen.

Tomaten zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zucker und Balsamico begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Inzwischen Teigwaren in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Rucola grob hacken. Rohschinken in mundgerechte Stücke zupfen. Teigwaren mit Tomatensauce, Rucola und Rohschinken anrichten.

Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 8 g Fett, 97 g Kohlenhydrate, 2500 kJ/590 kcal

