

## ■ REZEPTE DES MONATS - NOVEMBER



### Champignon-Schinkenpfanne

#### Zutaten für 4 Portionen:

750 g	Champignons
200 g	Schinken, mager, gekocht
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 kleine Dose	Tomaten, gehackt
2 EL	Öl
	Zitronensaft
	Oregano, Salz, Pfeffer
	Zucker

- Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Schinken klein schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten
- Champignons kurz mitbraten, Schinken zugeben
- Die Tomaten und den Oregano unterrühren, aufkochen lassen
- Mit Salz, Pfeffer und einer kräftigen Prise Zucker abschmecken

Dazu schmeckt Reis und ein grüner Salat.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED - Team!

1 Stück enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	151	0,5	7 g	17 g