

# MARLEY SPOON



## Spaghetti Carbonara

mit geräuchertem Forellenfilet



20-30Min.



2 Personen

Mit Sahne oder ohne Sahne kann bei bekennenden Carbonara-Fans zu einer Grundsatzdiskussion führen. Das italienische Gericht aus dem 19. Jahrhundert wird traditionell mit Ei, Schinken, italienischem Hartkäse und Pasta gekocht. Unser Koch Matthias bietet dir eine Variation mit Forelle, Zitrone, Ei und Crème fraîche an. Nicht ganz traditionell, aber soo lecker!

## Was du von uns bekommst

- Spaghetti <sup>1</sup>
- 2 Stangen Porree/Lauch
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- Frischer Kerbel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung geräuchertes Forellenfilet <sup>4</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Kochtipp

Forellenfilets können Gräten besitzen. Diese am besten beim Zubereiten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 855.0kcal, Fett 41.4g, Eiweiß 32.3g, Kohlenhydrate 82.7g



**1. Lauch schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufsetzen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden.



**2. Lauch anschwitzen**

Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Nun in einer großen Pfanne **Knoblauch** gemeinsam mit dem **Lauch** mit 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Hitze ca. 3-4Min. anschwitzen, dann zur Seite stellen.



**3. Pasta kochen**

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** ca. 8-10Min. bissfest kochen. Beim Abgießen ca. **100ml Pastawasser** aufbewahren.



**4. Forelle vorbereiten**

Währenddessen das **Forellenfilet** mit einer Gabel in kleine Stücke zerteilen.

**Vorsicht! Forellenfilets** können Gräten besitzen. Diese am besten beim Zubereiten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Den **Kerbel** grob hacken.



**5. Crème mischen**

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** entsaften, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und die **Crème fraîche** mit dem Eigelb vermengen, mit Salz und Pfeffer sowie **1-2TL Zitronensaft** abschmecken.



**6. Cabonara mischen**

Zum Schluss die **Crème** mit der **Pasta** unter den **Lauch** mischen. Bei Bedarf etwas vom **Nudelwasser** mit in die Pfanne geben, bis die **Pasta** gleichmäßig mit der **Crème** vermischt ist. Anschließend die **Forellenstücke** unterheben und mit dem **Kerbel** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.