

MARLEY SPOON



Speck-Farfalle

mit Brokkoli und Lauch



20-30min



2 Personen

Die "Farfalle" Pasta-Variation kommt ursprünglich aus Süditalien und hat ihren Namen durch ihre Form erhalten: Die kleinen Nudeln erinnern nämlich an Schmetterlinge - "Farfalle" auf Italienisch. Serviert werden die Nudeln bei uns mit einer cremigen Sauce mit Speck, gesundem Brokkoli und feinem Lauch.

Was du von uns bekommst

- Lauch
- Farfalle BIO ITALIA ¹
- mediterrane Gemüsemischung
- Sauerrahm ⁷
- frische Petersilie
- Gran Biraghi Hartkaese ⁷
- Milch ⁷
- Brokkoli
- Bauchspeck

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

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

Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 915.0kcal, Fett 39.3g, Eiweiß 43.6g, Kohlenhydrate 90.7g



1. Gemüse vorbereiten

Einen großen Topf mit 2TL Salz und Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. **Brokkoli** in mundgerechten Röschen vom Strunk schneiden.



4. Sauce vorbereiten

Währenddessen in einer großen Pfanne den **Lauch** mit 1EL Olivenöl ca. 4-5Min. braten. Inzwischen 1 Ei mit der **Hälfte der Milch** und dem **Sauerrahm** mit Hilfe eines Schneebesens verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Speck** in kleine Würfel oder Streifen schneiden.



2. Brokkoli blanchieren

Den **Brokkoli** im kochenden Wasser ca. 5-7Min. je nach Wunsch knackig oder weich garen (blanchieren), mit einem Schöpflöffel aus dem Topf nehmen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Salzwasser wieder zum Kochen bringen.



5. Topping vorbereiten

Die **Petersilie** grob schneiden. Den **Käse** fein reiben. Den **Speck** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. knusprig anbraten.



3. Pasta kochen

Sobald das Wasser erneut kocht, die **Pasta** darin ca. 9-10Min. bissfest garkochen. 50ml Nudelwasser abschöpfen, dann durch ein Sieb abgießen und warm halten.



6. Pasta fertigstellen

Nun **Brokkoli** und **Speck** zur **Pasta** in den Topf geben, die **Milch-Ei-Mischung** unterheben und 2-3Min. ziehen lassen, ggfs. Nudelwasser zugeben, falls es zu trocken ist. **Hälfte der Gewürzmischung** hinein rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit **Käse** und **Petersilie** garnieren.