

# 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 <sup>1</sup>
- mediterrane Gemüsemischung
- Sauerrahm <sup>7</sup>
- frische Petersilie
- Gran Biraghi Hartkaese <sup>7</sup>
- Milch <sup>7</sup>
- Brokkoli
- Bauchspeck

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 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.