



Orecchiette alla carbonara

mit Speck, Lauch und Brokkoli



30-40min



2 Personen

Die Pasta namens Orecchiette kommt ursprünglich aus Süditalien und verdankt ihren Namen der charakteristischen Form - da horchen „kleine Ohren“ sofort auf, wenn das Kochgeschirr zu klappern beginnt. Serviert werden die Nudeln bei uns mit einer cremigen Carbonarasauce mit krossem Speck, knackigem Brokkoli und aromatischem Lauch.

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Brokkoli
- 250g Orecchiette ¹
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Becher Schmand ⁷
- 2 Eier ³
- 10g frische Petersilie
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 99.7g, Eiweiß 34.9g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Brokkoli** vom Strunk befreien und in mundgerechte Röschen schneiden.



4. Sauce vorbereiten

Inzwischen den **Speck** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 3-4Min. kross anbraten. Den **Lauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Die **1/2 des Schmands** und **1 Ei** mit einem Schneebesens glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Das **zweite Ei** einfach zum Frühstück genießen.



2. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. je nach Wunsch knackig oder weich garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Wasser erneut aufkochen.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den **Käse** fein reiben.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und anschließend wieder in den Topf geben und warm halten.



6. Pasta fertigstellen

Den **Brokkoli** zum **Speck** und **Lauch** in die Pfanne geben und 1-2Min. erwärmen. Das **Gemüse** mit **100ml Pastawasser** unter die **Pasta** mengen, dann die **Schmand-Ei-Mischung** unterrühren und alles ca. 1Min. ziehen lassen. Ggf. mehr **Pastawasser** hinzufügen. Die **Orecchiette** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Käse** und der **Petersilie** garniert servieren.