



Zoodles Carbonara

Portionen

1 PERSON(EN)

Gang Hauptmahlzeit

Küche Italienisch

Faustformel

Bewertung Dieses Rezept entspricht der Faustformel

Schlagwort einfach, Fleisch, Pfannengericht/Wok, pikant, schnell, vegetarisch, warm

frei von Dinkel, Gluten, Hefe, Roggen, Schafmilch, Soja, Weizen, Ziegenmilch

Zutaten

- 30 g Pecorino (oder Parmesan, oder halb-halb)
- 1 Stk. mittelgroße Ei(er)
- 45 g Vollkornnudeln (Spaghetti)
- 1 Stk. mittelgroße Zucchini
- 30 g Speck (oder noch besser Pancetta oder Guanciale)

Anleitungen

1. Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht die Spaghetti al dente kochen.

2. Zucchini mit dem Spiralschneider nudelförmig schneiden.

3. Speck in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne erhitzen und knusprig braten.

4. In einer kleinen Schüssel Ei verquirlen und mit dem geriebenen Käse gut verrühren. Pfeffern (aber nicht salzen).

5. Zucchini ganz kurz in der Pfanne mit dem Speck schwenken, damit sie kurz garen.

6. Nudeln abtropfen (dabei unbedingt 1-2 Tassen Kochwasser aufheben!) und auch in die Pfanne geben. Pfanne von der Hitze nehmen. Gut verrühren.

7. Ein wenig Kochwasser in die Ei-Käse-Mischung geben, dabei gut umrühren, damit der Käse beginnt zu schmelzen, aber das Ei nicht gerinnt.

8. Mischung über die Nudeln schütten und dabei gut rühren, damit das Ei nicht gerinnt. Ein wenig Nudelkochwasser zugeben unditerrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Am Anfang glaubt man, das ist zu wässrig. Cool bleiben unditerrühren – und PLÖTZLICH ist es eine cremige Sauce.

9. Sofort aus der Pfanne und mit viel Pfeffer servieren.

Rezept Hinweise

Für eine vegetarische Version den Speck einfach weglassen und durch ein kleines Stück Butter ersetzen, in der die Zucchini nudeln geschwenkt werden.