



Bacon-Schwarzkohl-Carbonara

mit Spaghetti



20-30min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: eine raffinierte Abwandlung des italienischen Traditionsgerichts Spaghetti alla carbonara. Knusprig gebratener Bacon und Schwarzkohl werden in einer cremigen Sauce geköchelt und am Ende mit den Nudeln serviert. Schwarzkohl ist übrigens ein naher Verwandter des Grünkohls und liefert viele wertvolle Antioxidantien.

Was du von uns bekommst

- 1
- 7
- 7

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 46.7g, Kohlenhydrate 70.1g, Eiweiß 34.0g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Kochtopf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufsetzen. Den **Schwarzkohl** von harten Stielen befreien und schräg in 1cm dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. mit einer Bürste oder Küchenkrepp säubern und in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Bacon** in 1cm dünne Streifen schneiden.



4. Schwarzkohl kochen

In den letzten ca. 3Min. der Kochzeit der **Nudeln** den **Schwarzkohl** dazugeben und mitkochen. Ca. **100ml Nudelwasser** abschöpfen, dann alles in ein Sieb abgießen.



2. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, **2/3 der Pasta** hineingeben und ca. 9-10Min. bissfest gar köcheln. Das Wasser vorerst nicht abgießen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, verwendet die **gesamte Packung Pasta**.



5. Sauce zubereiten

Die **Crème fraîche** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben, alles gut vermischen und weitere ca. 2Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** fein reiben.



3. Bacon und Pilze braten

Den **Bacon** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf mittlerer Stufe ca. 4-5Min. knusprig braten, dann auf eine Seite der Pfanne schieben. Die **Pilze** auf die freie Seite der Pfanne geben und ca. 3-4Min. goldbraun braten. Den **Knoblauch** dazugeben, alles mischen und ca. 1Min. fertig braten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und den **Schwarzkohl** in die Pfanne geben und gut unter die **Sauce** mischen, ggf. mit dem **Nudelwasser** cremig rühren, falls die **Sauce** zu trocken ist. Mit dem **Käse** garniert servieren.