



Spaghetti Carbonara

mit geräuchertem Forellenfilet

20-30Min. 3-4 Personen

Mit Sahne oder ohne Sahne kann bei bekennenden Cabonara-Fans zu einer Grundsatzdiskussion führen. Das italienische Gericht aus dem 19. Jahrhundert wird traditionell mit Ei, Schinken, italienischem Hartkäse und Pasta gekocht. Unser Koch Matthias bietet dir eine Variation mit Forelle, Zitrone, Ei und Crème fraîche an. Nicht ganz traditionell, aber sooo lecker!

Was du von uns bekommst

- Spaghetti 1
- 2 Stangen Porree/Lauch
- 2 Becher Crème fraîche 7
- Frischer Kerbel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung geräuchertes Forellenfilet⁴
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier³
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Kochtipp

Forellenfilets können Gräten besitzen. Diese am besten beim Zubereiten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 875.0kcal, Fett 37.6g, Eiweiß 33.3g, Kohlenhydrate 97.1g



1. Lauch schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufsetzen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden.



2. Lauch anschwitzen

Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Nun in einer großen Pfanne **Knoblauch** gemeinsam mit dem **Lauch** mit 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Hitze ca. 3-4Min. anschwitzen, dann zur Seite stellen.



3. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** ca. 8-10Min. bissfest kochen. Beim Abgießen ca. **100ml Pastawasser** aufbewahren.



4. Forelle vorbereiten

Währenddessen das **Forellenfilet** mit einer Gabel in kleine Stücke zerteilen.

Vorsicht! **Forellenfilets** können Gräten besitzen. Diese am besten beim Zubereiten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Den **Kerbel** grob hacken.



5. Crème mischen

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** entsaften, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und die **Crème fraîche** mit dem Eigelb vermengen, mit Salz und Pfeffer sowie **1-2TL Zitronensaft** abschmecken.



6. Cabonara mischen

Zum Schluss die **Crème** mit der **Pasta** unter den **Lauch** mischen. Bei Bedarf etwas vom **Nudelwasser** mit in die Pfanne geben, bis die **Pasta** gleichmäßig mit der **Crème** vermischt ist. Anschließend die **Forellenstücke** unterheben und mit dem **Kerbel** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.