



Orecchiette Carbonara

mit Brokkoli



20-30min



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 Packung gewürfelter Speck
- 10g frische Petersilie
- 250g Orecchiette ¹
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung Brokkoli
- 20g italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Eier ³
- 1 Packung Sahne ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Schaumkelle
- Schneebesens
- 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 980kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 100.9g, Eiweiß 35.9g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Sauce vorbereiten

Inzwischen in einer großen Pfanne den **Speck** ohne Zugabe von Fett ca. 3-4Min. kross anbraten. Den **Lauch** hinzugeben und ca. 1-2Min. mitbraten. Ca. **1/3 der Sahne** mithilfe eines Schneebesens mit **1 Ei** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Genieß das andere **Ei** doch morgen zum Frühstück!



2. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** ins kochende Wasser geben und ca. 4-5Min. je nach Wunsch weich oder knackig 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

Sobald das Wasser kocht, ca. **2/3 der Orecchiette** hineingeben und in ca. 7-9Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch die gesamte Menge **Nudeln** zubereiten. Ca. **200ml Nudelwasser** abschöpfen und beiseitestellen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, anschließend wieder in den Topf geben und warm halten.



6. Pasta fertigstellen

Den **Brokkoli** zum **Speck** und **Lauch** in die Pfanne geben und ca. 1-2Min. erwärmen. Das **Gemüse** zur **Pasta** in den Topf geben, ca. **100ml Nudelwasser** untermischen und die **Sahne-Ei-Mischung** einrühren. Ca. 1Min. ziehen lassen, ggf. mehr **Nudelwasser** hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Käse** und der **Petersilie** garniert servieren.