



Conchiglie alla Carbonara

mit samtiger Béchamelsauce, Mais und Lauch



ca. 25min



2 Personen

Conchiglie sind gerippte Nudelschalen in Form von Muscheln, die entweder relativ trocken oder mit einer Sauce überbacken serviert werden. Unsere Variante von heute ist zwar etwas anders, aber trotzdem schick: nämlich eine herzhafte Kombination aus würzigem Speck, frischem Mais, feinem Lauch und fruchtigen Tomaten. Die Béchamelsauce sorgt dann noch für die cremige Textur, damit keine Wünsche offen gelassen werden.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Conchiglie ¹
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Dose Mais
- 1 Tomate
- 200ml Béchamelsauce ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 892kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 27.6g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Speck & Lauch braten

Den **Speck**, den **Lauch** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten, bis der **Lauch** weich und der **Speck** goldbraun und knusprig ist.



4. Sauce fertigstellen

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Tomate** grob würfeln. Den **Mais** und die **Tomaten** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Die **Béchamelsauce** einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Siehe Schritt 6)



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit **50ml Pastawasser** in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 1Min. schwenken, bis die **Pasta** gut mit **Sauce** bedeckt ist und alles gut durchgewärmt ist. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** in tiefen Tellern anrichten und servieren.



6. Wo der Pfeffer wächst!

Pfeffer ist in den meisten Küchen ein unverzichtbares Gewürz. In diesem Gericht darfst du der Sauce gerne einen (sehr) pfeffrigen Kick geben. Am besten eignet sich hierfür frischgemahlener Pfeffer, da er dem Schmaus ein lecker erdiges Aroma verleiht.