



Pikante Nudelpfanne Carbonara-Style

mit Brokkolini, Kirschtomaten und Sesamöl



ca. 35min



3-4 Personen

Heute bringen wir eine bunte Fusion von italienischem Klassiker und asiatischem Aroma auf deine Teller: Eine würzige Sobanudel-Pfanne, inspiriert von der berühmten Carbonara, verfeinert mit zarten Brokkolini, fruchtigen Kirschtomaten und Sesamöl. Lauchzwiebeln und Käse für die Garnitur, koreanische Chilipaste für die gewisse Schärfe. Ein vegetarisches Meisterwerk, das jederzeit für Gaumenfreuden sorgt.

- 600g Sobanudeln ²
- 4 Lauchzwiebeln
- 3 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Pck. Brokkolini
- 500g Kirschtomaten
- 4 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,5}

- 2 Eier ¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 52½ml Olivenöl
- 15ml Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Eier (1), Gluten (2), Milch (3),
Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 701kcal, Fett 24.4g,
Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 25.2g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **weißen und den grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Käse** fein reiben. Eigelb und Eiweiß von 2 Eiern trennen (siehe auch Schritt 6) und das Eigelb mit **⅔ des Käses** und je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Die **Brokkolini** und die **Tomaten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** 9-12Min. im Ofen backen, bis die **Brokkolini** an den Rändern braun werden und die **Tomaten** anfangen aufzuplatzen.



2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen. Gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit **Sesamöl** beträufeln. Die **Chilipaste**, 1EL Essig und 1TL Honig zu einer **Sauce** verrühren.



Unter ständigem Rühren mit einer Gabel **2-3EL Nudelwasser** unter die **Eigelb-Mischung** heben. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. duftend anbraten, dann die **Chilisauce** zugeben und ca. 1Min. weiterbraten.



Die **Nudeln** und **1 EL Nudelwasser** zur **Sauce** in die Pfanne geben und gründlich unterheben. Langsam die **Eigelb-Mischung** zugeben, dabei ständig rühren. Das **gebratene Gemüse** auf der **Nudelpfanne** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** und dem **restlichen Käse** garniert servieren.



Das Eigelb macht dieses Gericht herrlich cremig. Das übrige Eiweiß kannst du einfach beim nächsten Rührei mitverwenden, oder auch als Protein-Kick unter ein Pfannengemüse rühren. Je nach Lust und Laune!