



Pikante Nudelpfanne Carbonara-Style

mit Brokkolini, Kirschtomaten und Sesamöl



ca. 30min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln ²
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Pck. Brokkolini
- 250g Kirschtomaten
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,5}

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 37½ml Olivenöl
- 7½ml Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 26.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittleren Topf 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 1 Ei trennen (siehe auch Schritt 6) und das Eigelb mit der **½ des Käses** und je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



4. Lauchzwiebeln braten

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



2. Gemüse rösten

Die **Brokkolini** und die **Tomaten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL 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.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** und **½EL 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.



3. Nudeln kochen

⅔ 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 **½ der Chilipaste**, ½EL Essig und ½TL Honig zu einer **Sauce** verrühren.



6. Mit Eiweiß

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!