



## Würzige Sardellen-Carbonara

mit Pasta und zarter Paprika



ca. 25min



4 Portionen

Wer Carbonara als sahnige Sauce aus dem Restaurant kennt, wird sich jetzt wundern, aber echte Carbonara hat tatsächlich weder Milch noch Sahne als Zutat! Für das cremige Gefühl im Mund sorgt eine Eiemischung, die roh in die Pfanne gegossen wird und durch die Hitze der anderen Zutaten gart, ohne vollständig zu stocken. Heute sind Sardellen und Paprika die Wärmelieferanten – weniger authentisch, aber richtig lecker!

- 400g Bio-Penne<sup>3</sup>
- 4 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl<sup>2</sup>
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 3 Stückchen Hartkäse<sup>1,4</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone

- 2 Eier <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

## Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 527kcal, Fett 9.5g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 24.1g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit dem **Öl der Sardellenfilets** und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, dann die **Sardellen, 2TL Oregano** und den **Knoblauch** zugeben und weitere 2-3Min. braten. 100ml Wasser angießen, auf mittlere Hitze reduzieren und alles abgedeckt ca. 6Min. köcheln lassen, bis die **Paprika** weich ist.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **250ml Pastawasser** abschöpfen, die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Den **Käse** fein reiben und die **Zitronenschale** abreiben. Die **Zitrone** selbst wird für dieses Rezept nicht verwendet. 2 Eier aufschlagen und mit dem **Käse**, dem **Zitronenabrieb** und etwas Pfeffer verquirlen.



**200ml Pastawasser** bei starker Hitze zu den **Paprika** geben und 30–60Sek. rühren, bis die **Sauce** leicht andickt. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Eiermischung** unterrühren, bis sie glänzt und gegart ist (siehe auch Schritt 6). Ggf. mehr **Pastawasser** zufügen, dann die **Pasta** zur **Sauce** geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Wenn du dir Sorgen machst, dass das Ei in der Sauce noch roh sein könnte, dann kannst du die Sauce für ein paar Minuten bei niedriger Hitze und ständigem Rühren weitergaren. Aber Vorsicht: Wenn die Carbonara zu heiß wird, dann stockt sie und das Ei wird krümelig.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**