



Würzige Sardellen-Carbonara

mit Pasta und zarter Paprika



ca. 25min



2 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 Eiermischung, 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ³
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ²
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 550kcal, Fett 11.0g,
Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 25.8g



1. Paprika schneiden

In einem mittelgroßen 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.



2. Paprika braten

Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit dem **Öl der Sardellenfilets** und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, dann die **Sardellen**, **1TL 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.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **150ml Pastawasser** abschöpfen, die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Eier verrühren

Den **Käse** fein reiben und die **Zitronenschale** abreiben. Die **Zitrone** selbst wird für dieses Rezept nicht verwendet. 1 Ei aufschlagen und mit dem **Käse**, dem **Zitronenabrieb** und etwas Pfeffer verquirlen.



5. Fertigstellen & servieren

100ml 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.



6. Ei ei, ist das gekocht?

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.