



Orecchiette in Lauch-Speck-Sauce

mit Brokkoli und Käse



30-40min



2 Personen

Die Pasta namens Orecchiette kommt ursprünglich aus Südalien und verdankt ihren Namen der charakteristischen Form - da horchen „kleine Ohren“ sofort auf, wenn das Kochgeschirr zu klappern beginnt. Serviert werden die Nudeln bei uns mit einer cremigen Sauce nach Carbonara-Art mit krossem Speck, knackigem Brokkoli und aromatischem Lauch.

Was du von uns bekommst

- 250g Orecchiette¹
- 1 Stange Lauch
- 1 Brokkoli
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Becher Schmand⁷
- 2 Bio-Eier³
- 10g frische Petersilie
- 1 Stück italienischer Hartkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Schaumkelle
- Schneebesen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 118.3g, Eiweiß 37.5g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Brokkoli** vom Strunk befreien und in mundgerechte Röschen schneiden.



2. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. je nach Wunsch knackig oder weich garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Wasser erneut aufkochen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Dabei vor allem am Anfang regelmäßig umrühren, damit die **Pasta** nicht zusammenklebt. Mit einem Messbecher ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und anschließend wieder in den Topf geben und warm halten.



4. Sauce vorbereiten

Inzwischen den **Speck** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 3-4Min. kross anbraten. Den **Lauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Die **1/2 des Schmands** und **1 Ei** mit einem Schneebesen glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Das **zweite Ei** einfach zum Frühstück genießen.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den **Käse** fein reiben.



6. Pasta fertigstellen

Den **Brokkoli** zum **Speck** und **Lauch** in die Pfanne geben und 1-2Min. erwärmen. Das **Gemüse** mit **100ml Pastawasser** unter die **Pasta** mengen, dann die **Schmand-Ei-Mischung** unterrühren und alles ca. 1Min. ziehen lassen. Ggf. mehr **Pastawasser** hinzufügen. Die **Orecchiette** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Käse** und der **Petersilie** garniert servieren.