



Zucchini-Lauch-Pasta Carbonara-Style

mit knusprigem Speck und Tomatensalat



ca. 35min



2 Portionen

Jetzt wird es cremig: Frische Zucchini, Lauch und knuspriger Speck werden zusammen mit „Bauernhof“-Pasta im Topf gegart und dann mit einer leckeren Sauce aus frischem Ei, Käse und Hefeflocken überzogen. Für etwas Abwechslung sorgt ein erfrischender Tomaten-Lauch-Salat mit Balsamicodressing. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Pck. Speckwürfel
- 200g Bio-„Bauernhof“-Pasta ²
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ³
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Hefeflocken

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

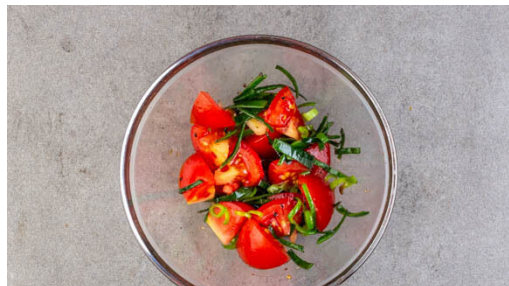
Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 35.9g,
Kohlenhydrate 88.4g, Eiweiß 31.4g



1. Gemüse vorbereiten

In einem Wasserkocher 500ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden, dabei eine Handvoll **grüner Lauchringe** beiseitenehmen. Die **Zucchini** grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Tomate** halbieren und grob würfeln, dann beiseitenehmen.



4. Tomatensalat zubereiten

Inzwischen ½EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Tomaten** und die **Lauchringe** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



2. Zutaten braten

Die Handvoll **grüner Lauchringe** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 4Min. leuchtend grün und glasig braten. Aus dem Topf nehmen und auf einem Teller mit etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Speckwürfel** in den Topf geben und in ca. 4Min goldbraun und knusprig braten. Zu den **Lauchringen** auf den Teller geben und abtropfen lassen.



5. Sauce zubereiten

1 Ei aufschlagen, mit dem **Käse**, der **½ der Hefeflocken** und 1 Prise Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Sauce** langsam unter ständigem Rühren unter die **Pasta** heben, bis alles mit der **Sauce** überzogen ist.



3. Pasta kochen

Den **übrigen Lauch** und den **Knoblauch** in den Topf geben und ca. 2Min. anbraten. Die **Zucchini** zugeben und ca. 2Min. mitbraten, bis sie anfangen weich zu werden. Die **Pasta** in den Topf geben und mit dem heißen Wasser auffüllen, bis alle **Zutaten** bedeckt sind. Mit 1 Prise Salz würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 7Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest ist.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Speckwürfel** mit der **Pasta** vermengen und mit 1TL Butter verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Tomatensalat** anrichten und servieren.