



April 2019: Fit in den Frühling mit Carbonara

Zutaten (2 Personen):

- » 100 g Schinken
- » 1 Zwiebel (gewürfelt)
- » 1 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
- » 160 g Vollkornspaghetti
- » 150 g TK-Erbsen
- » 60 g Parmesan (frisch)
- » 1 Ei
- » 100 ml Milch
- » 50 g Schmand
- » Salz, Pfeffer, Muskat, frische Kräuter (Bärlauch, Petersilie, Oregano ...)

Zubereitung:

Die Nudeln bissfest kochen (Vollkorn benötigt doppelte Garzeit). 5 Minuten vor Kochende die Erbsen dazugeben und mitgaren. Schinkenwürfel in heißem Öl anbraten, gewürfelte Zwiebel dazugeben und goldgelb anbraten.

Parmesan reiben. Mit Ei, Milch und Schmand cremig wühren und würzen. Zu den Schinken- und Zwiebelwürfeln geben. Nudeln mit Erbsen zugeben und bei Bedarf mit etwas heißem Wasser auffüllen. Alles in der Restwärme des Herdes gut durchmischen und würzen.

Mit Parmesan und Kräutern bestreut servieren.