

Spaghetti carbonara mit grünem Gemüse

Zutaten | 4 Portionen

160 g	durchwachsener Speck
1 EL	Öl
160 g	Parmesan
150 g	Brokkoli
150 g	Erbsen
300 ml	Sahne
2	Eier
300 g	Spaghetti
	Salz, Pfeffer
	Muskatnuss
½ TL	Zitronenabrieb

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Speck fein würfeln. Und in einer Pfanne in etwas Öl knusprig ausbacken.
- Den Käse reiben und die Hälfte des geriebenen Käses zur Seite stellen. Den Rest zusammen mit der Sahne unter den Speck rühren und kurz aufkochen lassen.
- Pfanne vom Herd ziehen und die Eier unter die Speck-Sahne-Mischung rühren.
- Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli und Erbsen in kochendem Wasser bissfest garen und abgießen.
- Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen und ebenfalls abgießen.
- Gemüse und Nudeln unter die Sahne-Ei-Mischung rühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzig abschmecken.
- Gemüse-Spaghetti auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan und etwas Zitronenabrieb bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 338 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
1105 kcal	70,5 mg	72,4 g	41,2 g	607 mg