

Mittagessen

Spaghetti Carbonara



LAKTOSEFREI*



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 600 kcal

Kohlenhydrate: 70 g

Proteine: 34 g

Fette: 19 g

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Vollkornspaghetti
- 35 g Schinkenwürfel (mager)
- 1 Ei
- 5 ml Olivenöl
- 30 ml fettarme Milch oder Pflanzendrink
- 4 EL Nudelwasser aus dem Kochtopf
- 1/2 Zwiebel
- 15 g Parmesan, gerieben



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Vollkornspaghetti in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel das Ei, die Milch und den Parmesan verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und eine Hälfte klein würfeln. Kurz bevor die Pasta fertig ist, Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten und dann die Schinkenwürfel dazugeben und mit anbraten.
3. Die Nudeln direkt aus dem Nudelwasser in die Pfanne zum Speck geben und die Ei-Mischung dazugeben. Außerdem 3-4 Esslöffel von dem Nudelwasser dazugeben. Alles gut vermischen und noch mal bei geringer Hitze alles aufwärmen.

Abend-Variante: Du hast Lust auf leckere Carbonara-Soße, aber willst deine Kohlenhydrat-Delle einhalten? Kein Problem, probier's doch mal mit Zucchini-Pasta stattdessen! Natürlich kannst du dir auch mehr Schinkenwürfel und Parmesan gönnen, da du ordentlich Kalorien von den Vollkornnudeln einsparst!

