

## Spaghetti Carbonara (auch fleischlos möglich)

Portionen: 4-6 Personen  
Gesamtdauer: ½ Stunde  
Vorbereitungszeit: wenige Minuten  
Garzeit: ½ Stunde  
Kalorien/Portion: hoch



### Rezeptur & Einkaufsliste:

1-2 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Suppengrün mit Karotten, Sellerie,  
1 Pkg Spaghetti (Hartweizengries) 500g  
2 Becher Sahne 250 ml  
Bauspeck oder Lachswürfel oder Zucchiniwürfel  
1,0 Liter Wasser

### Legierung:

frische Petersilie  
geriebener Parmesan  
1 Becher Mascarpone  
4 Dotter  
(Pro Person einen Dotter; man kann Bsp. auch bei  
4 Personen - 3 Dotter und 1 ganzes Ei nehmen)



### **Zubereitung:**

Öl in ein tiefes Backblech geben. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Gemüse putzen und fein reiben. Alle Zutaten aufs Blech geben.

Die Rezeptur für die Spaghetti ist 1:3, d.h. 1 Teil Teigware und 3 Teile Flüssigkeit.

Die Flüssigkeit besteht zur 2/3 aus Wasser, das die Teigware zum Garen braucht, und zur anderen Hälfte aus Obers, um dem Gericht den typischen Geschmack zu geben. (Hier: 0,5 kg Spaghetti, 500 ml Obers und 1 Liter Wasser)



Alles würzen, Salz, Pfeffer und Kräuter oder Pizza&Pasta. Danach mit einem Schneebesen gut durchrühren und vermischen.



Die ungekochten Nudeln der Länge nach auf dem Blech verteilen. Dabei sollte man beachten, dass man sie unter die Sauce drückt.



Obendrauf dann den Speck, die Lachswürfel oder Gemüsewürfel verteilen, das hat den Sinn, dass sich die Nudeln beim Kochen nicht aufstellen können.

Die Spaghetti in den nicht vorgeheizten Kombidämpfer in die Mitte schieben.

**Ofenfunktion:** Intervall Dampf oder CircoHeißluft mit mittlerer Dampfunterstützung 200°C für 20 Minuten zzgl. der Garzeit der Spaghetti lt. Packungsangabe.

D.h., die Gesamtgarzeit beträgt z.B. 28 Minuten, 20 Minuten bis das Wasser kocht und wenn der Hersteller 8 Minuten Kochzeit angibt. Während der Garzeit nicht umrühren und nicht die Ofentür öffnen!

In zwischen die Legierung zubereiten; Legieren heißt binden mit Eigelb.

Dazu Petersilie feinhacken, geriebenen Parmesan, pro Person einen guten Esslöffel Mascarpone und pro Person einen Dotter vermischen.

Wenn die Kochzeit abgelaufen ist, die Blechnudeln sofort aus dem Kombidämpfer nehmen und auf Bissfestigkeit verkosten. Ggfs. noch einige Minuten nachgaren – je nach persönlichem Geschmack.



Die Nudeln kurz durchrühren und dann die Legierung unterheben und vermischen. Darüber kann man nochmals groben Parmesan streuen und nachwürzen, wenn man möchte.