

Zucchini-Spaghetti Carbonara



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Zucchini-Spaghetti

- 3 gelbe Zucchini
- 3 grüne Zucchini
- 1 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 6 Eigelb

Für die Soße

- 100 g Pancetta
- 2 Schalotten
- Außerdem
- 100 g Parmesan

Nährwerte

Pro 100 Gramm

77 kcal
6 g Eiweiß
5 g Fett
2 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde und 30 Minuten

Zubereitung

1. Für die Zucchini-Spaghetti Zucchini halbieren, entkernen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Mit Salz vermengen und in einem großen Sieb Wasser ziehen lassen.
2. Für die Soße Pancetta würfeln. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und Pancetta darin auslassen.
3. Währenddessen Schalotten sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. In die Pfanne geben und ca. 2 Minuten mitanschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. (Nach Belieben kalte Gemüsebrühe mit 1 TL Speisestärke verrühren.)
4. Eigelbe miteinander verquirlen. Parmesan fein reiben. Pfanne vom Herd nehmen und Eigelbe unter die Sauce rühren. Zucchini-Spaghetti und Parmesan dazugeben und alles miteinander vermengen.



REISER RÄT

Sie können den Pancetta auch durch geräucherten Tofu ersetzen und so eine Veggie-Variante daraus machen.



XXX Lutz