

Cremige Spaghetti-Carbonara mit Zucchini

von Sandy_Live · 4 Portionen · Hauptgericht



NÄHRWERTE PRO PORTION

494 kcal 22 g Eiweiß 64 g Kohlenhydrate 16 g Fett

ZUTATEN

Salz , Pfeffer
4 Scheiben Bacon
300 g kleine dünne Zucchini
350 g Nudeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
60 g geriebener Parmesan
1 Ei
3 Eigelb

ZUBEREITUNG

- 1.**
3-4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Inzwischen Bacon klein schneiden. Zucchini putzen, waschen. Hälfte längs in Scheiben hobeln oder schneiden, Rest würfeln. Nudeln im kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 2.**
Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen, Bacon darin knusprig braten. Knoblauch und Zucchini zugeben, ca. 3 Minuten weiterbraten.
- 3.**
Nudeln abgießen, ca. 50 ml Nudelwasser dabei auffangen. Hälfte Parmesan mit Ei, Eigelb, Nudelwasser und Pfeffer verquirlen. Nudeln und Eiermix in die Pfanne geben und unter das Gemüse heben. Mit Rest Parmesan bestreuen und mit glatter Petersilie garniert servieren.