

Spaghetti Carbonara mit Erbsenpesto. Der Wahnsinn!

VORBEREITUNG 4 MINUTEN
ZUBEREITUNG 12 MINUTEN
GESAMT 16 MINUTEN

Für 4 Portionen

400 g Erbsen / frisch oder Tiefkühlware
2 EL gehobelte Mandeln
1 große Knoblauchzehe
1 Bund frisches Basilikum
30 g Parmesan
1/2 Zitrone
300 g Vollkornspaghetti
2 dünne Scheiben durchwachsener Räucherspeck
Olivenöl
2 Eier
200 g fettarmer Joghurt

Zubereitung mit Küchenmaschine oder Thermomix®

- Die Nudeln in einem großem Topf mit Salzwasser gemäß Packungsangabe kochen.
- Die Erbsen in ein Sieb geben und dieses dann für 30 Sekunden in das kochende Nudelwasser halten und die Erbsen somit blanchieren. Die Erbsen danach beiseite stellen.
- Die Mandeln bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten.
- Danach in der Küchenmaschine oder im Thermomix® (10 Sekunden/Stufe 8) mit dem Knoblauch gemeinsam zerkleinern.
- Nun eine Prise Meersalz, die Basilikumblätter, den geriebenen Parmesan (im Thermomix® gerne auch am Stück) und den Saft einer halben Zitrone zugeben und 1 Minute mixen (Thermomix® Stufe 5). Die Masse soll sich binden.
- Nun die Erbsen dazugeben und ca. 30 Sekunden weiter mixen (Thermomix® Stufe 5). Die Erbsen sollen dabei nicht zu fein püriert werden, sondern gerne noch etwas stückig bleiben.
- Den Speck in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne knusprig braten und danach auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.
- Drei Viertel des Erbsenpestos in die Speckpfanne geben und die Masse im aromatischen Fett erhitzen.
- Die Eier mit dem Joghurt verquirlen und etwas salzen.
- Die Spaghetti abgießen, dabei aber eine Tasse vom Kochwasser auffangen.
- Dann die Spaghetti zu der Erbsenmischung in die Pfanne geben und alles gut mischen.
- Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und nun mit der Eiermasse mischen, bis die Nudeln gut umhüllt sind. Eventuell mit etwas Nudelwasser verdünnen.
- Das Ziel ist es, dass die Nudeln samtig und cremig mit der Sauce umhüllt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Nudeln portionsweise auf Teller anrichten. Mit restlichem Pesto und Speck garnieren.

Nährwerte pro Portion: kcal 493, Fett 16,4 g, Eiweiss 27 g, KH 63,6 g