

Rezept

Carbonara-Auflauf

Ein Rezept von Carbonara-Auflauf, am 11.12.2024

Zutaten

400 g Cavatappi (hohle Korkenziehernudeln, ersatzweise kurze Maccheroni oder Spirali)	Salz
2 Zwiebeln	200 g TK-Erbsen
150 g magere Schinkenwürfel	2 EL Olivenöl
200 g Sahne	120 g Parmesan (am Stück)
5 Eier	200 ml Milch
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 890 kcal, 42 g F, 46 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Für die Nudeln reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Darin die Cavatappi 5 Min. garen, dabei nach 2 Min. die gefrorenen Erbsen dazugeben. Dann die Nudeln und Erbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen (dabei gart beides noch etwas nach). Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin Zwiebel- und Schinkenwürfel ca. 5 Min. anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind und der Schinken leicht gebräunt ist. Mit dem Nudel-Erbсен-Mix in einer Auflaufform (ca. 35 × 25 cm) vermischen.
3. Den Parmesan fein reiben und mit Sahne, Milch und Eiern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käse-Eier-Sahne über die Nudel-mischung gießen, etwas einarbeiten und die Nudeln flach drücken. Den Carbonara-Auflauf im Ofen (Mitte) 30 Min. backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.