

Rezept

Deconstructed Carbonara

Ein Rezept von Deconstructed Carbonara, am 29.04.2024

Zutaten

3 EL Sojasauce	2 Eier (M)
4 EL neutrales Öl	1 TL geröstetes Sesamöl
Salz	300 g Baby-Spinat
1 Zwiebel	200 g Spaghetti
100 g Schinkenspeckwürfel	Pfeffer
50 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 905 kcal, 46 g F, 42 g EW, 77 g KH

Zubereitung

- 2 EL Sojasauce in eine kleine Schüssel geben. Die Eier trennen und die Eigelbe in die Sojasauce gleiten lassen. Die Eigelbe im Kühlschrank 55 Min. (nicht länger!) in der Sojasauce ziehen lassen. Nach 25 Min. vorsichtig mit einem Esslöffel wenden. Die Eigelbe aus der Sojamarinade nehmen, auf einen kleinen flachen Teller geben und wieder kalt stellen. Die Sojamarinade beiseitestellen.
- In einer Pfanne 1 EL Öl und das Sesamöl erhitzen. Die Eiweiße hineingleiten lassen, salzen und bei mittlerer bis schwacher Hitze braten, bis sie gestockt sind, dann aus der Pfanne nehmen.
- Den Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin in ca. 4 Min. goldgelb dünsten. Aus der Pfanne nehmen. 1 weiteren EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin in ca. 3 Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit 2 EL Wasser aufkochen und den Spinat darin unter Rühren in ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen EL Öl und den restlichen EL Sojasauce unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Parmesan reiben. Das Eiweiß in Streifen schneiden.
- Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei 4 EL Kochwasser auffangen. Spaghetti tropfnass zurück in den Topf geben. Die Sojamarinade und das Nudelkochwasser verrühren und mit den Nudeln mischen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Nudeln, Speck, Zwiebeln, Spinat und Eiweißstreifen in zwei Schalen dekorativ arrangieren. Die Eigelbe obendrauf in die Mitte setzen.