

Rezept

Konjak Carbonara mit Lauch

Ein Rezept von Konjak Carbonara mit Lauch, am 18.04.2026

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1 Packung Konjak-Spaghetti (250 g Abtropfgewicht) | 1 dünne Stange Lauch |
| 2 Eigelb | 75 g Sahne |
| 3 EL frisch geriebener Parmesan | Salz |
| Pfeffer | 1 EL Olivenöl |
| 100 g rohe Schinkenwürfel (ersatzweise gekochte Schinkenwürfel) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 21 g F, 15 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und quer in Ringe schneiden.

2. Die Eigelbe mit der Sahne und 2 EL Parmesan verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Schinkenwürfel darin in 1-2 Min. knusprig anbraten und auf einen Teller geben. Im Bratfett den Lauch ca. 2 Min. anbraten. Nudeln in der Pfanne mit dem Lauch mischen und in ca. 1 Min. heiß werden lassen. Schinkenwürfel und Eier-Sahne zur Nudel-Lauch-Mischung geben, alles gut vermengen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 3 Min. ruhen lassen, bis sich die Sahne mit den Nudeln verbunden hat, die Eigelbe aber nicht stocken. Nudeln auf zwei Teller verteilen und mit restlichem Parmesan bestreut servieren.