

Rezept

Möhrenspaghetti mit Ei

Ein Rezept von Möhrenspaghetti mit Ei, am 28.06.2026

Zutaten

700 g Möhren mit Grün	Salz
4 Eier	100 ml Milch
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
250 g Spaghetti	1 EL Currypulver
200 g Kochsahne (50 % Fett)	1 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 19 g F, 19 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren waschen und mit der Küchenmaschine in dünne Scheiben hobeln. 20 g Möhrengrün waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Einen großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Eier, Milch und Möhrengrün in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.
3. Die Spaghetti ins Wasser geben und in 8 Min. bissfest kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit Möhren und Currypulver 4 Min. mitkochen. Nudeln und Möhren abgießen, 200 ml Sud auffangen. Mit Sahne in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und ca. 5 Min. einkochen lassen.
4. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse bei geringer Hitze zu Rührei braten. Die abgetropften Möhrenspaghetti unter die Sahnesauce ziehen, mit Rührei toppen.