Unser Rezept

DER WOCHE

VEGETARISCHE-CARBONARA

MIT ZUCCHINI UND KAROTTEN

ZUTATEN

300 g Linguine (getrocknet)

70 g Parmesan

70 g Zwiebeln (in 5 mm Ringen)

70 g Karotten (in 5 mm Streifen)

150 g Zucchini (in 5 mm Streifen)

30 g Olivenöl (nativ)

2 Eigelbe

80 g griechischer Joghurt

1 TL Salz

1 Prise Pfeffer (gemahlen)

Optional: Basilikum

ZUBEREITUNG

Das Gemüse kleinschneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelringe bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Karotten und Zucchini dazugeben, ca. 5–7 Minuten mitbraten, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Linguine in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Etwa 100 ml Nudelwasser auffangen, dann abgießen.

Die Eigelbe mit griechischem Joghurt und 50 g geriebenen Parmesan verrühren. 2 – 3 EL heißes Nudelwasser einrühren, um die Soße zu temperieren.

Nudeln und Gemüse in der Pfanne mischen, Pfanne vom Herd nehmen. Joghurt-Parmesan-Mischung unterrühren. Bei Bedarf etwas Nudelwasser zugeben, bis die Soße cremig ist.

Mit restlichem Parmesan und Pfeffer bestreuen, optional mit frischen Kräutern garnieren.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de