

Spaghetti alla carbonara

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

500 g **Spaghetti**
Salzwasser, siedend Teigwaren *al dente* kochen, abtropfen

Carbonara-Sauce

150 g **Bauernspeck-Tranchen** oder
Pancetta, in feinen Streifen in einer Bratpfanne ohne Fett knusprig
braten, herausnehmen

1 **Zwiebel**, fein gehackt in derselben Pfanne ca. 5 Min. dämpfen,
Spaghetti und Speck begeben, heiss
werden lassen, Hitze reduzieren

100 g **geriebener Parmesan**

3 dl **Rahm**

4 **frische Eier**

$\frac{1}{4}$ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

1 Messerspitze **Muskat**

alles gut verrühren, darüber giessen,
mit zwei Gabeln sorgfältig mischen,
heiss werden lassen (die Eier sollen
nicht gerinnen), sofort servieren

Pro Person: 53 g Fett, 37 g Eiweiss, 89 g Kohlenhydrate, 4113 kJ (983 kcal)

