

Pasta mit Kürbis-Carbonara

Zutaten für 2 Portionen à 647 kcal/29g EW

- ⑦ ½ Hokkaido-Kürbis (entkernt ca. 400 g)
- ⑦ 1 Zwiebel
- ⑦ 40 g Speckwürfel
- ⑦ 125 ml Kaffeeobers (10% Fett)
- ⑦ 2 Eier
- ⑦ 200 g beliebige Pasta
- ⑦ Salz, Pfeffer, Thymian
- ⑦ Petersilie oder Basilikum

Mein Tipp: Kaffeeobers ist mit 10 % Fett wesentlich fettärmer als Schlagobers (36 % Fett), das üblicherweise verwendet wird.

Kürbis gut waschen, mit einem Esslöffel entkernen und ungeschält in kleine Würfel schneiden.

Ich habe für meine Küchenmaschine einen Aufsatz, mit dem ich Gemüse und Kartoffel ruckzuck 1x1 cm Würfel schneiden kann. Eine geniale Erfindung! Wer das nicht hat und die Schneidearbeit scheut, kann den Kürbis mit dem groben Einsatz einer elektrischen Gemüsereibe raspeln.

Zwiebeln schälen und würfeln. Kaffeeobers mit Eiern verquirlen, salzen und pfeffern.

Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Speckwürfel in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Herausnehmen und im Bratenrückstand Zwiebel anrösten. Kürbiswürfel dazugeben und braten sie weich aber noch bissfest sind. Bei Bedarf ein wenig Gemüsebrühe zugießen.

Nudeln abseihen und wieder in den Kochtopf geben. Speck, Kürbis und Ei/Obers-Mischung mit den heißen Spaghetti verrühren, kurz ziehen lassen und dann rasch servieren.

Mit Petersilie oder Basilikum bestreuen.

