

Vegetarische Carbonara

POINTS® Wert: 7,5

Portionen: 4

Zubereitungsdauer: 10 min

Garzeit: 15 min

Beliebte sahnige Pasta-Sauce
verschlankt, aber bei vollem
Geschmack. Passt zu jeder leckeren
Nudelsorte!



Zutaten

2 TL Olivenöl

1 Zwiebel, klein, fein gehackt

125 g Champignons, in Scheiben geschnitten

200 g Frischkäse, Dreiviertelfettstufe, 30% Fett i.Tr

2 Eier, mittelgroß

150 ml Milch, fettarm, 1,5 % Fett

1 TL Kräuter, frisch oder getrocknet, (ital. Kräutermischung)

25 g Parmesan, fein gerieben

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

700 g Nudeln, gegart

50 g Erbsen (TK oder Konserve), frisch oder aufgetaut

5 g Basilikum, einige Blätter, zum Garnieren

Anleitung

- Öl in antihafbeschichteter Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Champignons ca. 5 min. weich dünsten.
- Frischkäse mit Ei verrühren. Milch, Kräuter und 2/3 Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Eiermischung unter die gegarten Nudeln heben und bei mäßiger Temperatur 2 – 3 min. unter Rühren aufkochen, bis die Sauce leicht angedickt ist.
- Zwiebeln, Champignons und Erbsen hinzufügen. 2 min. weiterköcheln.
- Vor dem Servieren den restlichen Parmesan darüber streuen. Mit dem Basilikum garnieren.