



LINSEN-CARBONARA

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 750 g Linguini-Nudeln, ungekocht
- 250 g Speck, klein gewürfelt
- 500 g ganze rote Linsen, gekocht
- 2 Becher (500 ml) halb und halb Sahne
- ¼ Tasse (60 ml) Crème fraîche
- 2 Eigelb
- 2 Tassen (500 ml) Gruyere-Käse, gerieben
- 1 Tasse (250 ml) Pecorino-Käse, gerieben
- 1 Esslöffel (15 ml) schwarzer Pfeffer, fein gemahlen
- ¼ Tasse (60 ml) Oregano, gehackt
- ¼ Tasse (60 ml) Basilikum, klein geschnitten

Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 Tasse (250 ml)

Pro Portion:

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| - Kalorien 600 | - Zucker 7 g |
| - Gesamtfett 25 g | - Eiweiß 31 g |
| - Gesättigtes Fett 12 g | - Natrium 840 mg |
| - Cholesterin 110 mg | - Kalium 272 mg |
| - Kohlenhydrate 64 g | - Folsäure 211 mcg |
| - Ballaststoffe 4 g | |

Zubereitung:

1. Nudeln in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen, 1 Tasse (250 ml) des Nudelwassers aufheben.
2. In einer großen Pfanne den Speck bei mittlerer bis schwacher Hitze anbraten, bis er knusprig und ausgelassen ist. Den Speck mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel geben, die Linsen in die Pfanne geben und weiter kochen, bis sie gar sind.
3. Sahne und Crème fraîche hinzufügen und die Mischung zum Köcheln bringen. Eigelb in die Sauce verquirlen und Gruyère und Pecorino unterheben.
4. Wenn der Käse geschmolzen und die Sauce glatt ist, den schwarzen Pfeffer unterrühren.
5. Nudeln, Speck, Oregano und Basilikum in die Pfanne geben und gut durchschwenken.
6. Bei Bedarf die Konsistenz der Sauce mit Nudelwasser anpassen.
7. Sofort servieren.

