

SPARGEL CARBONARA – CREMIGE PASTA MIT GRÜNEM SPARGEL

Vorbereitungszeit: 15 Min. | Kochzeit: 15 Minuten | 2
Personen



Spaghetti Carbonara ist ein echter Pasta-Klassiker. Cremig, würzig, schnell gemacht und mit wenigen Zutaten auf dem Tisch. In dieser Variante machen wir daraus eine Spargel Carbonara mit grünem Spargel. Oder kurz: Spargonara.

Das ist natürlich kein original italienisches Carbonara Rezept, aber eine einfache und unglaublich leckere Abwandlung. Der grüne Spargel wird nur kurz angebraten, bekommt leichte Röstaromen und passt perfekt zur cremigen Sauce aus Ei, Eigelb, frisch geriebenem Parmesan und Pfeffer.

Wichtig ist bei diesem Rezept vor allem die Temperatur. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, wenn die Ei-Käse-Mischung zur Pasta kommt. Dann wird die Sauce schön cremig und nicht zu Rührei. So gelingt dir eine schnelle Pasta mit grünem Spargel, die perfekt in die Spargelsaison passt.

Schritt 1

Den grünen Spargel vorbereiten. Dafür die holzigen Enden abschneiden und bei Bedarf das untere Drittel leicht schälen. Grüner Spargel muss in der Regel nicht komplett geschält werden.

Den Spargel schräg in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Spitzen am besten ganz lassen. Knoblauch fein schneiden, Chili oder Peperoni ebenfalls klein schneiden.

Schritt 2

Für die Carbonara Sauce 3 Eigelb und 1 ganzes Ei in eine Schüssel geben. Frisch geriebenen Parmesan oder Grana Padano dazugeben und alles mit einem Schneebesen gut verrühren.

Mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Salz würzen. Da diese Spargel Carbonara ohne Speck gemacht wird, darf etwas Salz direkt in die Sauce.

Schritt 3

Die Pasta in reichlich gut gesalzenem Wasser kochen. Das Wasser sollte deutlich nach Salz schmecken.

In der Zwischenzeit etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den grünen Spargel scharf anbraten. Er darf ruhig etwas Farbe bekommen. Wenn der Spargel fast gar ist, Knoblauch und Chili dazugeben und nur kurz mitbraten, damit nichts verbrennt.

Schritt 4

Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Ein wenig Pastawasser zur Ei-Käse-Mischung geben und verrühren. So wird die Sauce temperiert und verbindet sich später besser mit der Pasta.

Die fertige Pasta direkt aus dem Kochwasser zum Spargel in die Pfanne geben. Falls die Pfanne noch sehr heiß ist, etwas Pastawasser dazugeben, damit sie leicht abkühlt.

Schritt 5

Jetzt die Ei-Käse-Mischung zur Pasta geben und sofort gründlich rühren. Die Resthitze von Pasta und Pfanne reicht normalerweise aus, damit die Sauce cremig wird.

Wichtig: Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst stockt das Ei und die Sauce wird nicht cremig. Falls die Sauce noch zu flüssig ist, die Pfanne ganz vorsichtig bei niedriger Hitze kurz erwärmen und dabei ständig rühren.

Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Spaghetti oder Pasta nach Wahl
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Chili oder Peperoni
- 3 Eigelb
- 1 ganzes Ei
- 20-40 g frisch geriebener Parmesan oder Grana Padano
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 EL Olivenöl
- ca. 1 Kelle Pastawasser

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 0 / 5. Anzahl der Bewertungen 0

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein vegetarisches Kochbuch:](#)