

Wochenplan vom 2.5.2011 bis zum 8.5.2011 (KW: 18)

Montag, 2.5.2011

Gemüse-Gipfeli (12 Stück)
Spinatsalat

Dienstag, 3.5.2011

Hackfleisch-Sugo (4 Personen)
Kräuterpolenta (4 Personen)
Blattsalat

Mittwoch, 4.5.2011

Appenzeller Gemüseauflauf (4 Personen)
Kopfsalat

Donnerstag, 5.5.2011

Spargelrisotto mit Morcheln (4 Personen)
Blattsalat

Freitag, 6.5.2011

Curry-Rindfleischstreifen mit Nudeln (4 Personen)
Kopfsalat

Samstag, 7.5.2011

Falafel mit Fladenbrot und Gemüse (4 Personen)

Sonntag, 8.5.2011

Spaghetti Carbonara mit Dörrtomaten (4 Personen)
Eisbergsalat



Spaghetti Carbonara mit Dörrtomaten



Anzahl: 4 Personen

Gattung: Hauptspeise

Stichworte: Spaghetti Eier Speck Dörrtomaten

Kochbuch: Pepsy-Kochbuch



80 g	Dörrtomaten in Öl		Salz
100 g	Rohessspeck	400 g	Spaghetti
	-in Tranchen	1.50 dl	Rahm
1 mittelgr.	Zwiebel	2 Stück	Eigelb
1 Stück	Knoblauchzehe	1 Teel.	Öl
1 Essl.	Öl der eingelegten Tomaten		Pfeffer
2.50 dl	Bouillon		



Für die Spaghetti in einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen.



Die Dörrtomaten in feine Streifchen schneiden und diese halbieren. Die Specktranchen ebenfalls in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.



In einer mittleren Pfanne das Tomatenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Tomaten beifügen, kurz mitdünsten, dann die Bouillon beifügen. Auf grossem Feuer zur Hälfte einkochen lassen.

Das kochende Teigwarenwasser salzen und die Spaghetti hineingeben. Unter gelegentlichem Umrühren bissfest garen (je nach Sorte 7-11 Minuten).

Den Rahm und die Eigelb gut verquirlen.



In einer kleinen Bratpfanne im heissen Öl die Speckstreifen kurz anbraten.

Die Spaghetti abschütten und gut abtropfen lassen. Dann zur Dörrtomatensauce geben, die Rahm-Eigelb-Mischung und den Speck befügen, alles gut untermischen, wenn nötig mit wenig Salz sowie reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Spaghetti nur noch kurz erhitzen, sonst gerinnt das Ei. Sofort in tiefen Tellern anrichten und nach Belieben mit frisch geriebenem Käse bestreuen.

: Gattungen: Hauptspeise
 : Stichworte: Spaghetti, Eier, Speck, Dörrtomaten
 : Quelle: KOCHEN; Annemarie Wildeisen
 : Erfasser/Name: Barbara Lüscher
 : Erfasser/Datum: 11.4.2011

Rezept verwaltet von [Kalorio! V4.03](#) [registriert]