

## Vegetarisches carbonara (Pasta und reis hauptgerichte)



### Zubereitung

Waschen Sie das Gemüse und schneiden sie in kleine Würfel. Braten Sie alles zusammen in einem Topf für ein paar Minuten, dann salzen, abdecken und lassen 15 Minuten auf niedriger Hitze köcheln. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Fügen Sie die Eigelbe und Parmesan und rühren, bis cremig und glatt. Inzwischen die Nudeln kochen in reichlich kochendem Salzwasser. Wenn die Nudeln fertig sind, abtropfen lassen und in die Pfanne mit dem Gemüse werfen: schnell rühren und heiß servieren.

### Tipps

Achten Sie darauf, daß die Gemüse vor dem Hinzufügen des Eies nicht zu warm sind, da das Ei verkochen würde und Sie etwas wie Rührei erhalten.

### Allgemeinwissen

Eigelb ist reich an Proteine und "gute" Fette, also, ein Allheilmittel für Ihre Gesundheit!

### Informationen

**Zubereitung** 20 Minuten

**Gesamtzeit** 15 Minuten

**Dient X** Serviert 2 Personen

**Schwierigkeitsgrad** Einfach

## la terra di Puglia



### Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden  
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

### Zutaten

**Nudeln** (Penne-Nudeln)

**Zucchini** (Zwei Zucchini)

**Gelbe paprikas** (Ein gelber Paprika)

**Aubergine** (Eine Aubergine)

**Extra natives olivenöl**

12

**Eigelb** 2 Einheiten

**Parmesan** 50 Gramm