

## Spaghetti Carbonara - schlank und lecker

### Zutaten für 4 Personen

- 400 g Erbsen (frisch oder Tiefkühlware)
- 2 EL gehobelte Mandeln
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Bund frisches Basilikum, ca. 30 g
- 30 g Parmesan
- 1/2 Zitrone
- 300 g Vollkornspaghetti
- 2 dünne Scheiben durchwachsener Räucherspeck
- Olivenöl
- 2 Eier
- 200 g fettarmer Joghurt

### Zubereitung mit einer Küchenmaschine bzw. Thermomix™

- Die Nudeln in einem großem Topf mit Salzwasser gemäß Packungsangabe kochen.
- Die Erbsen in ein Sieb geben und dieses dann für 30 Sekunden in das kochende Nudelwasser halten und die Erbsen somit blanchieren. Die Erbsen danach beiseite stellen.
- Die Mandeln bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten.
- Danach in der Küchenmaschine oder im Thermomix™ (10 Sek./Stufe 8) mit dem Knoblauch gemeinsam zerkleinern.
- Nun eine Prise Meersalz, die Basilikumblätter, den geriebenen Parmesan (im Thermomix gerne auch am Stück) und den Saft einer halben Zitrone zugeben und 1 Minute mixen (Thermomix™ Stufe 5). Die Masse soll sich binden.
- Nun die Erbsen dazugeben und ca. 30 Sekunden weiter mixen (Thermomix Stufe 5). Die Erbsen sollen dabei nicht zu fein püriert werden, sondern gerne noch etwas stückig bleiben.
- Den Speck in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne knusprig braten und danach auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.
- Drei Viertel des Erbsenpestos in die Speckpfanne geben und die Masse im aromatischen Fett erhitzen.
- Die Eier mit dem Joghurt verquirlen und etwas salzen.
- Die Spaghetti abgießen, dabei aber eine Tasse vom Kochwasser auffangen.
- Dann die Spaghetti zu der Erbsenmischung in die Pfanne geben und alles gut mischen.
- Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und nun mit der Eiermasse mischen, bis die Nudeln gut umhüllt sind. Eventuell mit etwas Nudelwasser verdünnen.
- Das Ziel ist es, dass die Nudeln samtig und cremig mit der Sauce umhüllt sind.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Nudeln nun portionsweise auf Teller anrichten und mit dem restlichen Erbsenpesto und dem Speck garnieren.

### Nährwerte

kcal 493, Fett 16,4 g, Eiweiß 27 g, KH 63,6 g.