






Vegetarische Spaghetti Carbonara mit geröstetem Blumenkohl und Mozzarella



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Schalotten	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Mozzarella	1 St.
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	2 EL
Spaghetti	500 g
Eier	3 St.
saure Sahne	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Tasse

1. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Den Strunk separat von den Röschen schälen und fein würfeln. Schalotte halbieren, schälen und ebenfalls fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Mozzarella grob zerzupfen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und den gewürfelten Blumenkohlstrunk, Schalotten und ca. die Hälfte des Thymians darin ca. 3 Min. glasig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel beiseitestellen. Mozzarella zugeben und vermengen.
3. In der gesäuberten Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Blumenkohlröschen darin ca. 12 Min. goldbraun rösten. Nach ca. 10 Min. Butter und restlichen Thymian zugeben. Hin und wieder umrühren und darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen und Spaghetti tropfnass in den Topf zurückgeben.
5. In einer Schüssel Eier mit saurer Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit ca. 50 ml Kochwasser zu den Spaghetti in den Topf geben und auf niedriger Stufe ca.

3 Min. unter Rühren erwärmen, bis die Sauce cremig wird und etwas andickt.

6. Mozzarella-Blumenkohl-Mix unter die Spaghetti mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefen Tellern anrichten. Die gerösteten Blumenkohlröschen darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Es ist wichtig, dass du den Topf nicht mehr zu hoch erhitzt. Wird die Sauce zu heiß, flocken die Eier aus und die Sauce wird klumpig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	880 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	35 g