

# Pasta nach Carbonara Art mit Bacon dazu Brokkoli und Pinienkerntopping

Family Thermomix kocht • 806 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Bacon (Scheiben)



Brokkoli



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Hartkäse ital. Art, gerieben



Pinienkerne



Hühnerbrühe



Maisstärke



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine <b>15)</b>	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	1	1
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 450 g)
Brennwert	745 kJ/178 kcal	3371 kJ/806 kcal
Fett	8,1 g	36,5 g
– davon ges. Fettsäuren	4,5 g	20,4 g
Kohlenhydrate	18 g	81,4 g
– davon Zucker	2,3 g	10,3 g
Eiweiß	8,1 g	36,5 g
Salz	0,62 g	2,81 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## Vorbereiten

Reichlich **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

**Bacon** in dünne Streifen schneiden, in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.



## Pasta ist fertig

**Pasta** und **Brokkoli** durch den Varoma-Behälter abgießen und in den großen Topf zurückgeben.



## Carbonara-Soße kochen

**Sahne**, **Hühnerbrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1,5** kochen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** 1 – 2 Min. rösten und beiseite stellen.

**Maisstärke** und 75 ml [**100 ml | 150 ml**] **Wasser\*** in eine kleine Schüssel geben, miteinander verrühren und mit dem Rezept fortfahren.



## Pasta vollenden

**Geriebenen Hartkäse** in den Mixtopf zugeben und **1 Min. 98 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen. **Sahnesoße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Sahnesoße** aus dem Mixtopf über die **Pasta** gießen, alles gut vermengen und eventuell mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pasta & Brokkoli kochen

**Pasta** und **Brokkoliröschen** ins kochende **Wasser** geben und alles für 4 – 5 Min. bissfest garen.

**Thermomix®** erneut programmieren:

**3 Min./98 °C/Reverse/Stufe 3**. **Wasser** und **Stärke** nochmals miteinander verrühren, Messbecherdeckel abnehmen und **Wasser-Stärke-Mischung** durch die Deckelöffnung in den Mixtopf zugeben. Danach den Messbecher wieder aufsetzen und zu Ende kochen.



## Anrichten

**Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit **geraspeltem Hartkäse** und gerösteten **Pinienkernen** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

