

Spaghetti Violetta mit Speck

Rezept von Meta Hildebrand



Spaghetti Violetta mit Speck

Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 25 Minuten

Pro Person:

87 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiss, 56 g Fett, 997 kcal

Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 400–500 g Rotkabis
- 200 ml Weisswein
- 300 ml Vollrahm
- 250 g Speckwürfeli
- 1 Bund Schnittlauch (25 g)
- Stück Parmesan

Zubereitung:

1. Spaghetti gemäss Packungsanweisung al dente kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rotkabis mit einem Hobel hobeln, sodass es feine Streifen gibt. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Stäbchen schneiden, beiseitestellen für die Garnitur.
2. Speck in einem Topf dünsten (ohne zusätzliches Fett, da Speck genug Eigenfett

hat), Knoblauch und Zwiebel dazugeben und mitdünsten, Rotkabis begeben und kurz mitdünsten, Weisswein und Vollrahm dazugeben und kurz aufkochen lassen.

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotkabissauce zu den Spaghetti geben und gut mischen, auf der Herdplatte nochmals heiss rühren, in die Teller anrichten und mit frisch gehobeltem Parmesan und Schnittlauch ausgarnieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.