



SCHWEIN · HIGH PROTEIN · LOW FAT

Kalorienreduzierte High-Protein Spaghetti Carbonara

Diese kalorienreduzierte High-Protein Carbonara ist die perfekte Fitness-Alternative zum Klassiker: cremig ohne Sahne, eiweißreich und schnell gemacht. Ein sättigendes Pasta-Gericht mit deutlich weniger Kalorien – ideal für den Alltag.

10

VORBEREITUNG

15

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

460 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

PASTA & PROTEIN

120 g Protein-Spaghetti

160 g Bio-Schinkenwürfel (mager)
oder vegane Schinkenwürfel

CARBONARA-CREME

2 Eier (Größe M)

250 g Magerquark

40 g frisch geriebener Parmesan

2 kleine Knoblauchzehen

GEWÜRZE

Salz

Frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

• ZUBEREITUNG

- 1 Protein-Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen. Vor dem Abgießen etwa 120 ml Kochwasser aufbewahren.
- 2 Währenddessen die Schinkenwürfel in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten knusprig braten.
- 3 Knoblauch fein hacken, zum Schinken geben und nur 30–45 Sekunden mitbraten, bis er aromatisch duftet. Pfanne anschließend vom Herd ziehen.
- 4 Eier, Magerquark und Parmesan in einer Schüssel glatt rühren und kräftig mit schwarzem Pfeffer würzen.
- 5 2–3 Esslöffel heißes Nudelwasser unter ständigem Rühren zur Ei-Quark-Mischung geben. So wird die Masse temperiert und kann später nicht gerinnen.
- 6 Pasta abgießen und sofort in die noch warme (nicht heiße) Pfanne zum Schinken geben. Kurz vermengen.
- 7 Parmesan kurz einarbeiten, falls noch nicht vollständig in der Creme gelöst.
- 8 Nun die temperierte Ei-Quark-Masse zur Pasta geben und zügig unterheben. Dabei schluckweise weiteres heißes Nudelwasser hinzufügen, bis eine glänzende, cremige Sauce entsteht.
- 9 Die Restwärme reicht aus – die Pfanne darf nicht mehr auf dem Herd stehen. Die Sauce soll die Pasta umhüllen, nicht stocken.
- 10 Mit Salz und extra Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

• MAKROS PRO PORTION

460
KALORIEN**47 g**
PROTEIN**41 g**
KOHLENHYDRATE**12 g**
FETT**6 g**
BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Hinweis: Durch das vollständige Abkühlen der Nudeln über Nacht wird ein Teil der verfügbaren Kohlenhydrate (ca. 5–10 %) in resistente Stärke umgewandelt. Diese wird vom Körper weniger aufgenommen, was den verwertbaren Kohlenhydrat- und Kalorienanteil pro Portion leicht senken und den Blutzuckeranstieg abflachen kann. Am nächsten Tag einfach wieder erwärmen und mit der Sauce zubereiten.

Rezept online
ansehen