

# Speedy kitchen for managers

Quick, healthy and exceptional

by Michael R. Grunenberg  
www.grunenbergconsulting.de

No. 7

## Pasta Carbonara Michele

### Einkaufsliste:

- Ca. 180 g Pasta (Spaghetti o.ä.) pro Person
- Durchwachsener Speck
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schmand oder Creme Fraiche
- 2 Eier
- Milder Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Schnittlauch oder Petersilie

Pasta Carbonara in einer frischen Variante mit leichter Säure. Extrem schnell, herzhaft und doch mediterran.

**1. Schritt:** Großen Topf mit Salzwasser (kräftig salzen, Pasta schluckt viel Salz) auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. Während dessen ...

**2. Schritt:** Pasta abwiegen und bereitstellen. Sobald das Wasser kocht, Pasta hineingeben und al dente kochen.

**3. Schritt:** Speck und Zwiebeln würfeln und bereitstellen.

**4. Schritt:** In einer Schüssel den Schmand mit den Eiern verquirlen. Eine Knoblauchzehe hineinpressen (Johann Lafer würde Sie jetzt strafend anschauen), mit Joghurt eine sämige, nicht zu zähe Konsistenz herstellen. Am Schluß gehackten Dill oder Petersilie unterziehen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.

**5. Schritt:** Die fertigen Nudeln abgießen und zur Seite stellen. Den Topf wieder auf den Herd (mittlere Hitze) stellen.

**6. Schritt:** Olivenöl (ca. 2 Esslöffel) in den Topf geben. Zwiebel und Speck darin andünsten.

**7. Schritt:** Die Nudeln zurück in den Topf, alles gut vermengen.

**8. Schritt:** Die Schmand-Eier-Soße über die Pasta geben und unter viel umrühren leicht anziehen lassen. Die Soße sollte noch schön feucht und geschmeidig sein (kein erkennbares, gestocktes Eiweiß).

Servieren: Pasta in einer großen Schüssel servieren (Selbstbedienung). Dazu paßt natürlich ein schöner Roter, aber auch ein leichter Riesling ist fein.

Dauert ca. 20 Minuten.

Guten Appetit!