

Pastinaken-Carbonara für die ganze Familie (vegetarisch)

GASTBEITRAG

Pastinaken-Carbonara für die ganze Familie

Wir freuen uns sehr, heute bei Kati zu Gast zu sein und euch, den Lesern von Kuchen, Kind und Kegel, ein schönes Familienrezept zu verraten. Gesunde und leckere Familienrezepte sind unser Spezialgebiet, denn wir bloggen auf breifreibaby.de über Rezept für die ganz Kleinen und einen gesunden Familientisch. Und was kommt bei Kindern und Eltern gleichermaßen gut an? Pasta natürlich, weshalb wir euch ein Rezept für Pastinaken-Carbonara mit Spaghetti verraten wollen.



Es muss nicht immer die klassische Carbonara sein.

Speck mögen wir alle und die klassische Carbonarasoße ist ein Highlight, aber man kann sie auch geschickt abwandeln und mit Wintergemüse würzen. In diesem Fall landen Pastinaken mit in der Soße. Es funktioniert auch mit Möhren und Steckrüben – beides klassisches Wintergemüse mit toller Lagerfähigkeit. Und so sehr wir uns auch den Frühling herbeiwünschen, vor April geht es leider nicht los mit frischem Gemüse vom Feld.

Warum Pastinaken?

Die ganz Kleinen, die mit Brei die Beikost beginnen, kriegen oft Pastinakenbrei, weil er so süß ist. Und tatsächlich kann

man sie auch wie Möhren im Kuchen verbacken. Alles in allem – Kinder mögen Pastinake und sie ist auch farblich echt harmlos. Wie lieben auch Pastinakenpommes oder Pastinakenkuchen und wer sich bisher noch nicht von der weißen Wurzel überzeugen ließ, der wird es spätestens jetzt mit der Carbonara tun.



Rezept für Pastinaken-Carbonara mit Spaghetti

Für 4 Personen

- 500 g Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 40 g Parmesan am Stück
- 3 Eier
- 1 Becher Sahne
- Frischer Thymian
- 400 g Nudeln, am besten Spaghetti
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Etwas Zitronensaft

Zubereitung

Die Pastinaken schälen und 0,5 cm groß würfeln. Die Zwiebel ebenfalls schälen und hauchfein würfeln. Den Parmesan fein reiben. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen. Die Sahne und den Parmesan unter die Eier mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Thymians ebenfalls unter die Eier-Sahne-Mischung rühren.

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen, beim Abgießen ca. 100 ml Kochwasser auffangen. In einer Pfanne ca. 2 EL Öl erhitzen und Pastinakenwürfel und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Spaghetti und Eier-Sahne-Mischung in Pfanne dazugeben und ggf. mit Kochwasser mischen. Alles für 2-3 Minuten erhitzen und nochmals abschmecken. Falls eure Pfanne zu klein ist, stellt den Pastatopf auf die heiße Platte und mischt darin alles. Für die Erwachsenen mit Thymian garnieren.

**Sieht das nicht lecker aus? Speichert euch das Rezept doch bei
Pinterest:**

Gastbeitrag

PASTINAKEN- CARBONARA

für die ganze Familie

www.kuchenkindundkegel.de



Liebe Lena, ich danke dir für diesen tollen Gastbeitrag. Das Rezept klingt sehr lecker, das muss ich unbedingt mal nachkochen.

Braucht ihr noch mehr Inspiration? Hier findet ihr meine Rezepte: [KLICK](#)

Quellenangabe: Die Bilder auf dieser Seite sind von Lena von Breifreibaby.