



## MEIN GENUSS



### Zucchini Spaghetti Carbonara



**It's a match!**

Knoblauchsatz bringt Pepp auf deinen Teller und verleiht deinem Gericht typisches Knoblauch Aroma.



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Zuerst wird mit einem Spiralschneider aus den Zucchini, die Zucchini-Nudeln zubereitet. Zucchini-Nudeln werden auch „Zoodles“ (zusammengesetzt aus „Zucchini“ und „Noodles“) genannt.
- 2 Nun kannst du den Bauchspeck fein würfeln, um ihn anschließend in einer heißen Pfanne ohne Fett anbraten. Währenddessen kannst du für die Carbonara-Sauce den Parmesan fein reiben. Diesen zusammen mit der Sahne, den Eiern, dem **Zitronenabrieb** und dem **Knoblauchsatz** in einer Schüssel verquirlen.
- 3 Jetzt wird die Eier-Sahne-Mischung zum Speck in die Pfanne gegeben. Die Zucchini-Nudeln anschließend unterheben. Das Carbonara Gericht wird bei schwacher Hitze für wenige Minuten erwärmt, bis die Sauce cremig wird.
- 4 Nun die Pfanne vom Herd nehmen und den Basilikum und die Petersilie für das Aroma untermengen. Das fertige Gericht kann noch mit schwarzem Pfeffer und etwas **Olivenöl** abgeschmeckt werden. Vor dem Servieren kannst du die fertige Carbonara nochmals mit etwas Parmesan verfeinern.

### Zutaten

4 mittelgroße Zucchini  
100 g Panchetta (Bauchspeck)  
200 ml Schlagsahne  
2 Eier  
100 g Parmesan + 20 g als Garnitur  
3 TL Zitronenabrieb  
1 TL Knoblauchsatz  
2 EL Olivenöl  
Schwarzer Pfeffer  
Petersilie  
Basilikum

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 21.08.2026.