

## Spaghetti mit Poulet-Carbonara



 für 4 Personen

 ca. 30 Min.

### Zutaten

400 g **Spaghetti**  
**Salzwasser**, siedend

**Öl** zum Anbraten

2 **Pouletbrüstli** (je ca. 150 g), längs  
halbiert, in feinen Scheiben

0.25 TL **Salz**  
wenig **Pfeffer**

1 **kleine Zwiebel**, fein gehackt

300 g **Wirz**, in feinen Streifen

0.25 TL **Salz**

2 dl **Rahm**

2 **frische Eier**

50 g **geriebener Parmesan**

### Zubereitung

1. Spaghetti al dente kochen, abtropfen.

2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Poulet ca. 3 Min. braten, herausnehmen, würzen. Bratfett auftupfen.

3. Evtl. wenig Öl begeben. Zwiebel und Wirz in derselben Pfanne ca. 3 Min. rührbraten, salzen.

4. Rahm, Eier und Käse in einem Messbecher gut verrühren, zum Gemüse giessen, Poulet begeben, mischen. Sauce nur noch warm werden lassen. Spaghetti daruntermischen.

### Service

#### Schneller gehts:

mit einem Beutel Salsa Carbonara von IDEE Betty Bossi (ca. 150 ml). Salsa ca. 5 Min. warm werden lassen, mit Gemüse und Fleisch mischen, Spaghetti daruntermischen.

#### Nährwert pro Person:

29 g Fett

42 g Eiweiss

75 g Kohlenhydrate

3058 kJ (730 kcal)