

# Spaghetti mit Hackfleisch-Soße à la Carbonara

## Für 4 Portionen:

500 g grüner Spargel	Salz	80 g Parmesan
400 g Geflügelhackfleisch	2 EL Olivenöl	80 g Baconwürfel
300 g Nudeln	200 g Sahne	150 ml Milch
2 Eier	30 g Proteinpulver	Pfeffer, Muskatnuss

Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen, den Spargel in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. garen. Den Parmesan reiben. Das Hackfleisch im erhitzten Öl anbraten. Den Bacon dazugeben und kurz mitbraten. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Sahne und Milch zum Hackfleisch geben und aufkochen. Die Hälfte des Parmesans mit den Eiern verquirlen, dazugeben und mit erhitzen.

Anschließend von der Herdplatte nehmen und kurz abkühlen lassen.

Nun das Proteinpulver unterrühren, die Hackfleisch-Carbonara mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit den Spaghetti auf Pastatellern anrichten und mit dem übrigen Parmesan bestreut servieren.

NN am 24. Juni 2024