

# Gratinierter Tortellini

Eine schöne Variation von frischer Tortellini aus der Packung, die man normalerweise einfach gart und dazu eine passende Sauce oder ein Pesto zubereitet.

Hier jedoch in der Weise zubereitet, dass die Tortellini in eine gewürzte Sahnesauce in eine feuerfeste Schale kommen. Dann eine große Emmentalerhaube bekommen. Und im Backofen gegart werden. Alternativ zu kochendem Wasser in einem Topf garen die Tortellini hier in kochender Sahne die wenigen Minuten, die sie zum Garen benötigen, einfach im Backofen. Und der gratinierte Käse ergibt eine feste, würze Haube für das Gericht.



Lecker gratiniert

**Zutaten für 2 Personen:**

- 600 g frische Tortellini (mit Schweinefleisch gefüllt)
- 400 ml Sahne (2 Becher à 200 ml)

- geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.*



In würziger Sauce

***Zubereitung:***

Schnittlauch kleinschneiden.

Sahne auf zwei feuerfeste Schalen verteilen und kräftig salzen und pfeffern.

Jeweils die Hälfte der Tortellini hineingeben.

Mit einer großen Haube aus geriebenem Emmentaler abdecken.

Bei 180 °C Umluft auf mittlerer Ebene für 10 Minuten in den Backofen geben. Dann für 5 Minuten nochmals auf höherer Ebene zum Gratinieren direkt unter die heiße Grillschlange geben.

Herausnehmen. Mit Schnittlauch bestreuen,

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte Pasta mit Teriyaki-Sauce mit Zitrone, Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebel**



Einfaches, schnell zubereitetes und leckeres Gericht

Ich kann zu der gefüllten Pasta nicht viel mehr sagen oder schreiben. Denn sie befand sich in einer Kunststoffpackung ohne Angaben zu Name, Gewicht und Zubereitungszeit. Vermutlich befand sich um die Kunststoffpackung herum am Kopf noch ein Karton mit diesen weiteren Angaben, wie er manchmal bei solcher Pasta vorhanden ist, dieses Mal aber verloren gegangen

sein muss.

Ich kann nur dem Aufdruck des Logos des Herstellers entnehmen, dass es sich a) um einen namhaften Hersteller handelt und b) um tatsächlich frische, gefüllte Pasta. Die somit auch nur wenige Minuten Garzeit benötigt.

Als Besonderheit habe ich aus den im Titel des Rezepts genannten Zutaten zusammen mit Teriyaki-Sauce eine leckere, besondere Sauce kreiert, die auch nicht länger gegart, sondern im Grunde mit der gekochten Pasta nur erhitzt wird. Die unterschiedlichen Aromen wie Säure der Zitrone und Schärfe des Ingwer verleihen der Sauce ihren besonderen Geschmack.

**Nachtrag:** Ein Blick in das Kühlregal meines Discounters mit der frischen Pasta brachte heute die Auflösung. Diese runde, gefüllte Pastasorte mit den gewellten Rändern heißt Tortelli.

### ***Zutaten für 2 Personen:***

- 500 g gefüllte, frische Pasta (2 Packungen à 250 g)
- Salz

### ***Für die Sauce:***

- 12 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- ein großes Stück Bio-Ingwer
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

***Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.***





Mit frisch geriebenem Grano Padano

**Zubereitung:**

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Schale der Zitrone auf einer feinen Küchenreibe in die gleiche Schale reiben. Ebenfalls den Ingwer mit Schale auf der Küchenreibe in die Schale reiben.

Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Teriyaki-Sauce dazugeben und alles gut verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Sauce zu der Pasta geben und kurz erhitzen. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit

frisch geriebenem Grano Padano garnieren. Servieren. Guten Appetit!

---

## Falafel in Tomatensauce auf frischer Rigatoni



Leckere, knusprige Falafel

**Zutaten für 2 Personen:**

- 20 Falafel (2 Packungen à 10 Stück, aus Kichererbsen und Petersilie)
- 20 Mini-Rispetomaten (2 Packungen à 10 Stück)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL getrockneter Thymian

- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas Gemüsebrühe
- 500 g frische (vegane) Rigatoni (1 Packung)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.*



Und leckerer Tomatensauce

***Zubereitung:***

*Für die Tomatensauce:*

Tomaten putzen und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Zwiebeln und Knoblauch putzen und schälen. Zwiebeln kleinschneiden und in eine Schale geben. Knoblauch mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Tomaten dazugeben. Mit Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Einen Schluck Gemüsebrühe dazugeben. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Falafel in einer Pfanne mit etwas heißem Öl 8 Minuten kross anbraten.

Und ebenfalls kurz vor Ende der Garzeit Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten leicht köcheln und erhitzen.

Pasta durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Tomatensauce großzügig darüber geben. Jeweils 10 Falafel darauf drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Paprikakuchen





Deutlich Paprika im Kuchen zu sehen

**Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Paprika (etwa 4 rote Paprikaschoten)

*Zum Dekorieren:*

- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Schmeckt leicht gemüsig

**Zubereitung:**

Paprika als Gemüseanteil für einen Gemüserührkuchen ist sehr grenzwertig, da Paprika sehr viel Wasser enthält. Es ist also zwingend notwendig, den fein geriebenen Paprika gut mit der Hand auszudrücken.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Paprika putzen, Kerngehäuse entfernen, Paprika grob zerteilen, in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Paprika gut mit der Hand ausdrücken, damit die Flüssigkeit entfernt wird, Masse zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker durch ein feines Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Erdbeer-Rhabarber-Torte mit Kokosraspeln



Mit Joghurt und Buttermilch

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 1 l Erdbeer-Rhabarber-Joghurt
- 500 ml Buttermilch
- 15 Blätter Gelatine



*Zum Dekorieren:*

- Kokosraspeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.*



Mit Kokosraspeln dekoriert

***Zubereitung:***

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Buttermilch in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, in die Buttermilch geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Joghurt dazugeben und ebenfalls gut verrühren. Füllmasse auf den Tortenboden geben und verteilen.

Torte am besten über Nacht im Kühlschrank behalten.



Herausnehmen und mit Kokosrapseln bestreuen. Backform und -papier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Brokkolikuchen mit Schokoladenglasur



Mit einem Anteil Brokkoli

**Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Brokkoli (1 Brokkoli à 500 g)

*Für die Glasur:*

- 100 g Butter oder Margarine
- 2 gehäufte EL Kakaopulver

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Mit Schokoladenglasur dekoriert

***Zubereitung:***

Rührkuchen mit Gemüseanteil geht trotz Backpulver nicht sehr stark auf. Der Kuchen bäckt also in einer Kranz-Backform nicht so stark auf wie in einer Kasten-Backform – weil erstere ein

deutlich höheres Volumen an Teig braucht – und bleibt daher relativ niedrig.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Brokkoli putzen, Strünke entfernen, Brokkoli zerteilen, diesen in der Küchenmaschine fein reiben, zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer eingefetteten Kranz-Backform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Fett in einer Schale im Wasserbad in einem Topf erhitzen. Kakaopulver dazugeben. Alles gut vermischen. Kuchen auf der Oberseite mit dem Backpinsel mit der Glasur bestreichen. Kuchen in den Kühlschrank geben, damit die Glasur erhärtet.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Helle Misosuppe mit Shirataki**



Sehr leckere, asiatische Suppe

Am besten aus einer großen Suppen-Bowl genießen. Bowl dabei mit den Händen fassen und Suppe aus der Bowl schlürfen. Die Nudeln werden mit den Stäbchen gegessen.

***Zutaten für 2 Personen:***

- 1,5 l Wasser
- 2 große Portionen helle Misopaste (Packung)
- 400 g Shirataki (2 Packungen à 200 g)

***Zubereitungszeit: 5 Min.***





Mit Shirataki

***Zubereitung:***

Wasser in einem Topf erhitzen.

Misopaste hineingeben und auflösen.

Shirataki hinzugeben und einige Minuten mitköcheln lassen.

Suppe auf zwei Suppen-Bowls verteilen.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

---

# Gedeckter      Aprikosen-Apfel-

# Kuchen



Feiner Obstkuchen

## **Zutaten:**

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Streusel:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 500 g Aprikosen (10 Stück)
- 4 Äpfel

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.  
bei 170 °C Umluft*



Mit Streuseln gedeckt

***Zubereitung:***

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Streusel nach dem Grundrezept zubereiten.

Aprikosen entkernen und in feine Spalten schneiden. In eine Schüssel geben.

Stiele der Äpfel entfernen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Äpfel ebenfalls in feine Spalten schneiden. Zu den Aprikosen geben und gut vermischen.

Mürbeteig in einer eingefetteten Spring-Backform ausdrücken und dabei einen Rand hochziehen. Aprikosen und Äpfel hineingeben und gut verteilen. Streusel über dem Obst verteilen und Kuchen gut abdecken.

Backform die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

**Neues** **Backbuch**  
**„Gemüserührkuchen“**  
**erschienen!**



Thomas Biedermann



# Gemüserührkuchen

Verlag Thomas Biedermann

## **Von der Buchrückseite:**

*„Rührkuchen sind den meisten Menschen nur mit den unterschiedlichsten süßen Zutaten bekannt. Sei es in der Grundvariante als normaler Rührkuchen, sei es mit Nüssen, Schokolade, Rosinen oder anderen bekannten Backzutaten.*

*Haben Sie sich jedoch schon einmal gefragt, ob man auch herzhaftere Zutaten in einem Rührkuchen verwenden kann? In diesem kleinen Backbuch werden Sie fündig. Es bietet Ihnen eine Zusammenstellung von Rezepten für einen zwar gewöhnlichen, süßen Rührkuchen, jedoch mit der Beimischung eines großen, feingeriebenen Gemüseanteils anstelle eines Teils des üblichen Weizenmehls.*

*Das Backbuch ist nicht sehr umfangreich, aber es hat auch eindeutig den Fokus auf die Beimischung von Gemüse. Und die Anzahl der zu verwendenden Gemüsesorten ist eben begrenzt. So bietet das Buch insgesamt 22 Backrezepte. Untermalt mit schönen Foodfotos.*

*Und seien Sie versichert, die Gemüserührkuchen gelingen hervorragend, schmecken gewohnt süß, sind aber sehr saftig und haben ein ganz leicht gemüsiges Aroma. Sie sollten auf keinen Fall versäumen, Ihre Backkenntnisse zu erweitern und diese leckeren Rührkuchen zu genießen! Sie überraschen damit sicherlich alle Verwandten, Freunde und Bekannte und ein solcher Gemüserührkuchen ist der Hingucker bei jedem Kaffeetrinken.“*

**ePub-eBook, ISBN 978-3-941695-47-4, 9,99 € (erschienen)**

**PDF-eBook, ISBN 978-3-941695-67-2, 9,99 € (erschienen)**

**Softcover, ISBN 978-3-941695-98-6, 56 Seiten, 24 Farbfotos, 14,90 € (in Druck)**

Erhältlich im stationären und Online-Buchhandel. In kürze auch in meinem Buchshop.



---

# Topinamburkuchen



Fragiler Kuchen

## **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Topinambur (etwa 500 g ungeschälte Topinambur)

*Zum Dekorieren:*

- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Sehr saftig

***Zubereitung:***

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Topinambur schälen und in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Geschälte und geriebene Topinambur zügig verarbeiten, da sie durch den Luftsauerstoff oxidieren und braun werden. Masse zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker



durch ein feines Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Schweinefleisch mit Zucchini in Char Siu Sauce mit Jasminreis



Leckere Bowl

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Schweinenackensteaks
- 1 kleine Zucchini
- 4 EL Char Siu Sauce (Chinesische Barbecue-Marinade)

- Wasser
- 1 Tasse Jasminreis
- Salz
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit Schweinefleisch und Zucchini

***Zubereitung:***

Schweinenackensteaks längs halbieren, dann quer in kurze, feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Zucchini putzen und in kurze, schmale Stifte schneiden.

Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sesamöl in einer Wokpfanne erhitzen und Steakstreifen darin kurz anbraten, damit sie etwas Farbe und Röstspuren bekommen. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Zucchini in der gleichen Pfanne ebenfalls kurz anbraten. Char Siu Sauce dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und Sauce verlängern. 1 Minute vor Ende der Garzeit des Reises Steakstreifen in die Sauce geben und nur noch leicht erhitzen.

Reis in zwei Bowls geben. Steakstreifen mit Zucchini und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Tortellini** **mit** **Blauschimmelkäse-Sauce**



Einfaches, aber leckeres Gericht

Dieses Gericht bedarf nur zweier Haupt-Zutaten. Und es ist wirklich sehr lecker.



### **Zutaten für 2 Personen:**

- 800 g frische Tortellini (mit Ricotta und Spinat gefüllt, 2 Packungen à 400 g)
- 400 g Blauschimmelkäse (2 Packungen à 200 g)
- Salz
- Petersilie

*Zubereitungszeit: 5 Min.*



Eine einfach zubereitete Sauce

### **Zubereitung:**

Käse in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur langsam schmelzen.

Tortellini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

1–2 Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta zum Käse geben und alles gut vermischen.



Tortellini durch ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten. Tortellini zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller geben. Mit etwas Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Kokoskuchen



Mit Kokosmehl und geraspelter Kokosnuss

### **Zutaten:**

- 200 g Weizenmehl
- 200 g Kokosmehl

- 100 g Kokosraspeln
- 4 Eier
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver

*Für die Glasur:*

- 50 g Butter
- 2 EL Kakao

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Schokoladenglasur passt gut dazu

***Zubereitung:***

Eier aufschlagen und in die Küchenmaschine geben. Zucker dazugeben und alles schaumig rühren.

Weizenmehl, Kokosmehl, Kokosraspeln und Backpulver dazugeben und alles gut verrühren. Margarine dazugeben und nochmals gut verrühren.

Backpapier in einer Kasten-Backform auslegen. Teig hineingeben und gut verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Backform herausnehmen und Kuchen abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Butter in einer Schale im Wasserbad flüssig werden lassen. Kakao dazugeben und alles gut verrühren. Glasur mit dem Backpinsel auf den Kuchen auftragen.

Kuchen in den Kühlschrank geben, um die Glasur zu erhärten.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

---

# **Blumenkohlkuchen** **mit** **Schokoladenglasur**



Mit leckerem Blumenkohl

**Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Blumenkohl (etwa 1/2 Blumenkohl)

*Für die Glasur:*

- 50 g Butter
- 2 gehäufte EL Kakaopulver

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.*



bei 170 °C Umluft



Und feiner Schokoladenglasur

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen, diese in der Küchenmaschine fein reiben, zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Butter in einer Schale im Wasserbad in einem Topf erhitzen. Kakaopulver dazugeben. Alles gut vermischen. Kuchen auf der Oberseite mit dem Backpinsel mit der Glasur bestreichen. Kuchen in den Kühlschrank geben, damit die Glasur erhärtet.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Kürbiskerne-Topping



Fertig geröstet zum Zerkleinern  
Kürbiskerne kann man gut für ein Topping für bestimmte Speisen verwenden.

Es bieten sich natürlich vor allem Gerichte an, für deren Zubereitung auch Kürbisse verwendet werden.

Also Kürbiscremesuppe, Kürbisse gebraten, gebacken oder frittiert oder auch ein Kürbiskuchen.

**Zutaten:**

- Kerngehäuse eines ganzen Kürbis (Hokkaido- oder Butternusskürbis)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.*

***Zubereitung:***

Kerne des Kerngehäuses eines ganzen Kürbisses herauspuhlen und in eine Schale geben.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur kräftig rösten. Die Kerne sollen nicht mehr hell, aber auch nicht schwarz, sondern mittelbraun sein. Beim Rösten bitte einen Deckel auf die Pfanne legen, die Kürbiskerne ploppen gerne beim Rösten aus der Pfanne heraus.

Kerne in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Kerne in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Diese geriebenen Kerne können Sie nun für ein Topping verwenden.

---

## **Tortellini alla carbonara mit gebratenen Pancetta-Würfeln**



Tortellini ...

Ich weiß nicht, ob es ein solches italienisches Gericht überhaupt gibt. Und ob jetzt die Italiener:innen bei diesem Rezept die Hände über dem Kopf zusammenschlagen und entrüstet sind. Aber ich habe es einfach einmal kreiert und ein Pastagericht alla carbonara anstelle mit Spaghetti – dem Klassiker – mit Tortellini zubereitet.

Carbonara oder alla carbonara bedeutet eigentlich nur, dass der Klassiker Spaghetti Carbonara auf Köhler, also Bergleute, zurückzuführen ist, die früher in den Apenninen, dem Gebirgszug längs durch Italien, tätig waren, Kohle förderten und sich in den Arbeitspausen dieses Gericht mit Spaghetti, Ei, Speck und Pfeffer zubereiteten. Und italienisch carbonaro bedeutet eben auf Deutsch Köhler oder Kohlenmann.





... alla carbonara

**Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g frische Tortellini (2 Packungen à 250 g, gefüllt mit Mozzarella und Tomaten)
- 150 g Pancetta
- 3 Eigelbe
- 40 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
- etwas Olivenöl
- einige Stängel Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.*

**Zubereitung:**

Parmesan mit einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben. Eier aufschlagen, trennen und Eigelbe zum Parmesan geben. Kräftig mit Pfeffer würzen. Eigelbe mit dem Parmesan und

Pfeffer gut verrühren.

Knoblauchzehe putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Petersilie auch klein schneiden.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen, Tortellini hinzugeben und 4 Minuten al dente kochen.

Harte Pancetta-Rinde gegebenenfalls entfernen. Pancetta in kleine Würfel schneiden. Pancetta in eine Pfanne ohne Fett geben, das Fett zerlassen und Pancetta kross und knusprig anbraten.

Tortellini zum Pancetta in die Pfanne geben. Knoblauch, Petersilie und eine Schöpfkelle des Kochwassers der Tortellini dazugeben. Alles vorsichtig verrühren und ein klein wenig abkühlen lassen. Eier-Parmesan-Mischung dazugeben und ebenfalls verrühren. Das Eigelb darf nicht stocken, sondern soll cremig bleiben. Die Carbonara soll insgesamt eine cremige Konsistenz haben.

Einen Schuss Olivenöl hinzugeben und alles gut vermischen.

Mischung zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!