

... > Menüart > Hauptspeise > Pasta & Nudel

## Sayas leichte Spaghetti Carbonara



ww-geeignet

 **4.54** (523 Bewertungen)

 **260** Kommentare

 10 Min.  simpel  07.03.2010  694 kcal

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

---

## Zutaten

2



Portionen

250 g Spaghetti, trockene

1 Zwiebel(n)

1 TL Olivenöl

70 g Schinkenwürfel, fettarme

Salz und Pfeffer

1 Ei(er)

60 ml Milch, fettarme

2 EL Frischkäse

2 EL Parmesan, frisch gerieben

---

## Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
694	35,74 g	19,10 g	93,29 g

---

## Zubereitungstipps

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 10 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 20 Minuten

Die Spaghetti nach Packungsanweisung garen.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Schinkenwürfel darin anbraten. Die abgegossenen Spaghetti dazugeben. Salzen und pfeffern.

Das Ei mit Milch, Frischkäse und Parmesan verrühren und über die Nudeln geben. Alles miteinander vermischen und kurz erwärmen.

## Rezept von

Saya1981

**Weitere Rezepte von Saya1981**

**Mehr >**

---

---

## **Tipps & Trends**

---

---

## Video Empfehlungen

---

## Markenrezepte bei Chefkoch

---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

20.02.2021 20:48

### Plüschfussel

Danke, für dein Rezept. War erst skeptisch bei der Zubereitung. Wusste nicht, dass die Eier tatsächlich roh so vermengt werden. 😊 Gerne wieder.

[Antworten](#)

---

20.02.2021 19:13

ViaVia

Ich sitze noch über meinem ersten Teller. Aber ich musste direkt bewerten, so lecker ist das!!!

**Antworten**

---

30.01.2021 20:50

s-fuechsle

Hallo Saya1981,

habe mich an dein Rezept gehalten und es wurde ein "perfekt" leckeres Gericht! Das gibt es sicherlich wieder, so fein war das! ;o) Hab herzlichen Dank für dein tolles Rezept!

Liebe Grüße,  
s-fuechsle

**Antworten**

---

19.01.2021 22:57

Mayvoice

Ich habe es jetzt schon öfter gekocht und finde es super lecker. Ich nehme nur mehr Milch (90ml für 2 Personen) mag es etwas flüssiger.

**Antworten**

---

06.10.2020 20:41

Sabwes

Die Nudeln sind ja Mega lecker!!! Wir haben allerdings ein ganzes Paket Speck Würfel genommen, weil wir Speck und Zwiebeln lieben. Für 3 Personen habe ich 375 g Spaghetti genommen. Wird es bestimmt öfters geben.

**Antworten**

---

---

24.01.2011 13:03

-Pucky-

Lecker...Lecker...Lecker. Die Pasta nach deinem Rezept gabs gerade zum Mittagessen. Eine sehr geschmackvolle Variante der Carbonara und viel hüftfreundlicher ;) Habe Paprika-Chilli Frischkäse verwendet so wars auch gleich noch ein wenig scharf.

Gibts bestimmt bald wieder. Mengenangabe war reichlich. Mache nächstes Mal etwas weniger.

Danke fürs Rezept :)

**Antworten**

---

03.01.2011 18:47

tanja1906

Hallo Saya,

Deine Carbonara waren sehr lecker :-)) Habe noch geraspelte Karotten mit den Nudeln mitgekocht, damit etwas Gemüse mit reinkam.

Danke für das tolle Rezept!

LG

Tanja

**Antworten**

---

08.11.2010 10:28

kurukulla

Bei uns gab es bei Spaghetti bisher immer 2 Soßen. Eine für mich und die Tomatensoße für den Rest der Familie. Aber diese Spaghetti haben allen sehr lecker geschmeckt. Endlich muss ich nicht mehr doppelt kochen, wenn ich keine Tomatensoße mag :D

Sehr lecker und nicht so mächtig, super, danke !

**Antworten**

---

22.06.2010 13:39

Graf\_Wronsky

Hallo,  
schmeckt uns viel besser als mit Sahne!

LG,

Gräfin Wronsky

---

13.03.2010 08:01

gotreg

Hallo, habe gestern deine Carbonara-Soße gemacht. War sehr lecker und schnell gemacht.

Ich habe noch zusätzlich eine Knoblauchzehe mit angedünstet. Ich habe gekochten Schinken genommen und in die fertige Soße noch zwei hartgekochte gewürfelte Eier und TK-Erbesen getan. Die Soße habe ich noch mit frischen Kräutern verfeinert. Ich habe dazu keine Spaghetti sondern Tortellini gemacht und eine große Schüssel Salat.

Mit der Mengenangabe bin ich auch nicht so ganz hingekommen. Für drei Erwachsene normale Esser habe ich die doppelte Menge gemacht und es wurde alles aufgegessen.

Werde ich auf jeden Fall nochmal machen.

Danke fürs Rezept.

Regina

**Antworten**

---

**Folge uns**



---

**Unternehmen**

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## **Quicklinks**

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

## **Newsletter**

[Zum Newsletter anmelden](#)

## **Wir sind für Dich da**

[FAQ](#)

## **Live Rezeptsuchen**

[blumenkohlpüree rezepte](#), [frikadelle rezepte](#), [frühkohl rezepte](#), [gnochhi rezepte](#),  
[grillrezepte rezepte](#), [lauchtorte rezepte](#), [reis rezepte](#), [rinderhack rezepte](#),  
[schwedenpizza rezepte](#), [tortencreme rezepte](#)