

Spargel-Nudeln mit Carbonara und Thunfischsteak

Zutaten für die Spargel-Nudeln (für 2 Personen):

- 1 Bund weißer Spargel
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Schalotte
- 100 g Speck
- 50 ml weißer Portwein
- 3 Eier
- 4 EL Parmesan
- 0,5 Bio-Zitrone
- Salz
- Zucker

Den weißen Spargel schälen. Beim grünen Spargel nur die Enden abschneiden. Spargelköpfe abtrennen und beiseitelegen. Die einzelnen Spargelstangen mit einem Sparschäler immer weiter schälen, so dass dünne, lange und flache Gemüsestreifen entstehen.

Speck klein würfeln und in einer Pfanne auslassen bzw. anbraten. Schalotte schälen, würfeln und dazugeben, wenn der Speck kross wird. Spargelköpfe hinzufügen und mit dem Portwein ablöschen. 5 Minuten ziehen lassen. Spargel-Nudeln dazugeben und kurz heiß werden lassen. Zitronenschale darüber reiben. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Eier nacheinander aufschlagen und unter den Spargel rühren. Zwischendurch immer wieder Parmesan hineinreiben. Sanft verrühren und mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für den Salat:

- 12 Zuckerschoten
- 4 kleine Tomaten
- 0,5 Apfel
- 0,5 Bio-Zitrone
- Olivenöl
- 1 Bund Erbsensprossen

Zuckerschoten, Tomaten und Apfel kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen. Saft und Olivenöl zum Salat geben. Die Erbsensprossen erst kurz vor dem Servieren hinzufügen. Vorsichtig vermengen.

Zutaten für das Thunfischsteak:

- 2 (Handleinenfang, à 150 g) Thunfischsteaks
- 1 TL Butter
- Pflanzenöl
- Salz

Steaks salzen und in einer Pfanne in Pflanzenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Butter dazugeben, noch mal wenden und so lange braten, bis der gewünschte Garpunkt fast erreicht ist. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Spargel-Nudeln auf Teller verteilen und den Salat seitlich anrichten. Thunfischsteaks nach Belieben in Stücke schneiden und dazugeben.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 06.05.2022

Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen