

Süßkartoffel Spaghetti mit Speck, Ziegenkäse Sauce

CO₂ - Bilanz: 1710 g Co₂

Zubereitungszeit: 25 min

Zutaten für 4 Portionen

- Bund Frühlingszwiebeln
- 1 St Knoblauchzehe
- 1 St Getrocknete Chilischote
- 150 g Speckwürfel
- 4 St Süßkartoffeln möglichst schmal und länglich
- 150 g Ziegenfrischkäse
- etwas Milch
- 1 El Honig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Chili klein hacken.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Speck hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen, aber den Bratensaft in der Pfanne lassen.
3. Süßkartoffeln schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Pfanne noch einmal erhitzen und die Süßkartoffel Spaghetti kräftig anbraten, bis sie durch sind. Die Zwiebel-Speck-Mischung unter die Süßkartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.
4. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken.
5. Den Ziegenfrischkäse mit etwas Milch in einem Topf erhitzen. Den Honig und das Basilikum unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffel Spaghetti mit der Sauce anrichten.

Guten Appetit