

## **Farfalle mit Möhren-Cremesoße und knusprigem Bacon**

Orange statt rot: Pürierte Karotten bilden eine hervorragende Basis für Pastasoße, habe ich entdeckt. Es müssen nicht immer Tomaten sein. Der gebratene Bacon gibt den Möhren eine tolle herzhafte Note. Und wer glaubt, das Gericht sei ja gar nicht typisch italienisch, dem kann ich nur sagen: Das Rezept kommt quasi direkt aus Italien – ich habe es selbst übersetzt und nach meinem Geschmack (leicht) abgewandelt.

### **Das braucht ihr für 2 Portionen:**

- 200 g Farfalle
- 200 g Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 60 g Bacon in Scheiben
- 50 g Tiefkühlerbsen
- 3 EL Parmesan, gerieben

### **So geht's:**

Zuerst setzt ihr die Farfalle in Salzwasser auf und kocht sie nach Packungsanleitung al dente. Farfalle bedeutet auf Italienisch übrigens Schmetterlinge – die Nudeln machen ihrem Namen alle Ehre.

Während die Pasta kocht, schält ihr die Möhren und schneidet sie in Scheiben. Auch die Zwiebel wird geschält und in Würfel geschnitten. Beides bratet ihr in einem Topf in Olivenöl für eine Minute an. Rührt dabei gelegentlich um. Dann gebt ihr die Milch hinzu und lasst alles für weitere fünf Minuten köcheln. Würzt die Möhrenmilch mit Salz und Pfeffer, bevor ihr sie mit einem Zauberstab fein püriert. Es soll eine gleichmäßige Creme entstehen.

Den Bacon schneidet ihr in Streifen und bratet ihn in einer beschichteten Pfanne an, bis er leicht braun wird. Auch die Erbsen kommen kurz mit in die Pfanne. Wenn der Bacon fertig ist, gebt ihr die gekochten Nudeln und die Möhrencreme dazu und vermischt alles. Sollte die Soße zu dickflüssig sein, rührt ihr noch etwas Milch hinein. Nachdem ihr die Soße noch einmal mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt habt, verteilt ihr die Pasta auf zwei Tellern und bestreut sie mit dem Parmesan.

### **Info:**

Das Schöne an Möhren ist, dass sie das ganz Jahr über in Deutschland angebaut werden. Wir müssen sie also theoretisch nicht importieren und das Angebot ist immer reichlich. Tatsächlich stimmt der Mythos aus Kindertagen, dass Möhren gut für die Augen sind – das ist dem gelben Farbstoff Beta-Carotin, dem sie ihre Farbe verdanken, geschuldet. Ihn kann der menschliche Körper in Vitamin A umwandeln. Und das wiederum ist wichtig für das Hell-Dunkel-Sehen. Außerdem unterstützt Beta-Carotin die Haut, eine schützende Bräune als Sonnenschutz auszubilden, und hilft gleichzeitig, Hautrötungen zu heilen. Allerdings kann unser Körper das Beta-Carotin nur schwer aufnehmen. Bei rohen Möhren geht das praktisch kaum. Aber je stärker sie verarbeitet sind, desto besser. Denn wenn die Zellen der Karotten aufgebrochen sind, kommen wir leichter dran. Etwas Fett erleichtert die Aufnahme zusätzlich, denn Beta-Carotin ist fettlöslich. Die Pasta mit Möhrencreme ist also die beste Form, Möhren zu essen: püriert und zusammen mit fetthaltiger Milch und Bacon.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Brennwert: 647 kcal
- Protein: 28 g
- Kohlenhydrate: 84 g
- Fett: 28 g

