

Pasta alla Carbonara

Über die Carbonara ranken sich einige Gerüchte und Legenden.

Eine Erzählung ist, daß dieses Gericht von den Köhlern „erfunden“ wurde, hart arbeitende Gesellen die ein kräftiges Gerichte brauchten für ihre schwere Arbeit. Der schwarze Pfeffer „symbolisiert“ den Kohlestaub der sich durch die Arbeit der Köhler überall niederschlägt. Aber seltsamerweise finden sich in italienischen Kochbüchern vor dem zweiten Weltkrieg keine Erwähnung einer Carbonara.

Vermutlich ist dieses Gericht einfach nur ein aus der Not geborener guter PR-Stunt: Wir schreiben das Jahr 1945, die US Army ist dabei den Stiefel zu erobern. Zum Frühstück der GIs gibt es was sie von Zuhause kennen: Bacon, Rührei und Cream Cheese. Da die Kohle (Wortspiel beabsichtigt) für die Verpflegung der Army begrenzt war, bastelten die (italienischen?) Köche aus den Resten des Frühstücksbuffet ein Abendgericht. Angereichert mit etwas Parmesan, viel schwarzem Pfeffer und einer „historischen Legende“ wanderte das Rezept später über den großen Teich und weiter in Richtung Norden auch über die Alpen. Wie auch immer. Carbonara ist lecker und geht sauschnell.

Die Zutaten für 4 Personen sind:

4 Eier
150 g Parmesan
eine Packung Bacon
ein Becher Sahne (Creme Fraiche tut es auch)
viel schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ca 400-500 g Spaghetti
Salz

Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser und einer kräftigen Prise Salz aufsetzen.

Eine Pfanne aufsetzen und den Bacon in kleinen Stücke darin anbraten.

Anschließend den Parmesan in eine Schüssel reiben und die Sahne dazu rühren.

Eier aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigentlich gehört in die Carbonara nach neuerer Terminologie nur das Eigelb. Ich schmeiße allerdings manchmal auch ein ganzes Ei in die Menge.

Kräftig schwarzen Pfeffer aus der Mühle dazu und die Masse gut durchrühren.
(Vorsichtig mit Salz, das bringt schon der Parmessan mit.)

Die Spaghetti al dente kochen, abseien und zurück in den Topf geben. Jetzt die Masse mit Käse/Sahne/Ei zur Pasta geben und mit der Resthitze der Herdplatte durch Rühren etwas eindicken.

(Ein bisschen länger rühren, wenn man nicht nur Eigelb sondern auch Eiweiß in der Masse hat. Das muß etwas stocken.)

Die Pasta auf Teller verteilen, nochmal etwas Pfeffer drüber und servieren.

Pasta alla Carbonara

Jamie Oliver hat eine weitere Variante mit Salsiccia

Für 4 Personen braucht man:

4 Salsicce
4 dicke Scheiben Pancetta (oder Bacon)
4 Eigelb (XL)
100 g Sahne
100 g Parmesan (frisch gerieben)
1 Zitrone
1 Stängel Petersilie
Salz, Pfeffer, Olivenöl
500 g Linguine

Zubereitung:

Die Salsicce aufschlitzen und die Haut entfernen. Von dem Brät Bällchen von der Grösse einer Murmel formen.

Die Pancetta würfeln oder in dünne Stäbchen schneiden.

Die Zitrone waschen und die Schale abreiben.

Petersilie klein hacken.

Einen großen Topf mit Wasser und Salz zum kochen aufstellen. Die Pasta darin kochen.

Eine Pfanne mit einem Spritzer Öl erhitzen und die Wurstbällchen langsam darin anbraten bis sie rundum braun sind.

Dann die Pancetta mit den Wurstbällchen anbraten bis er goldgelb/braun ist.

In einer Schüssel das Eigelb mit der Sahne und der Hälfte des Parmesan, der Zitronenschale und der Petersilie mit einem Schneebesen gründlich verschlagen.

Die Pasta abgiessen - und dabei etwas vom Nudelwasser auffangen - und gleich wieder zurück in den Topf füllen.

Die Einmischung daruntermengen. Dann die Wurstbällchen mit dem Speck dazu rühren.

Durch die verbliebene Hitze gart das Eigelb so, daß es nicht stockt und krümelt, sondern nur eindickt und zu einer cremigen Sauce wird.

Sollte das ganze zu trocken wirken mit dem aufgefangenen Nudelwasser auflockern.

Auf Teller verteilen, den Rest des Parmesan darüber verteilen und kräftig pfeffern.

Noch einen Spritzer Olivenöl darüber und sofort servieren.

Guten Appetit.