



# Rezept

für Spaghetti carbonara

Für eine Person

- 150 g Spaghetti
- 125 g abgepackte Schinkenspeck-Würfelchen
- 2 Eigelb
- eine Handvoll Parmesan
- 2 Eier
- optional: etwas Nudelwasser oder Sahne
- Pfeffer
- Salz



# Spaghetti carbonara

Zugegeben, dieses Gericht hatte ich nicht auf meinem persönlichen Kochradar. Erst meine Tochter hat es mir schmackhaft gemacht: **Spaghetti mit Ei und Schinkenspeck und Parmesan** – und sonst nix.

**A**ls ich jung war, galten Spaghetti Bolognese mit viel Hackfleisch und Tomatenmatsch als Gipfel der internationalen Küche. Was natürlich von der echten Bolognese meilenweit entfernt war, in die ja bekanntlich eine Vielzahl Gemüse gehören (ohne Sellerie geht da gar nichts) und nur am Rande frisches Hack.

Heutzutage ist die „Bolo“ etwas old-fashioned, die kerzengeraden Spaghetti sind durch andere italienische Nudelsorten mit fantasievollen Namen und Formen abgelöst, das Italien-Regal im Supermarkt umfasst eine ganze Länge. Da kann es vorkommen, dass man verwirrt davor steht und aufgrund der vielen verschiedenen Olivenöle schon mal die Orientierung verliert. Wir wollen da mal eine Schneise ins Dickicht schlagen. Vier Zutaten reichen nämlich für dieses Gericht.

Meine Tochter ist frisch examinierte Krankenschwester und arbeitet im Schichtdienst. Wie sie da die Zeit und Energie zum Kochen findet, ist mir schleierhaft, aber wohl der familiär bedingten Leidenschaft für Lebensmittel geschuldet. Sie gab mir ausdrücklich die Erlaubnis, mich hier mit fremden Federn zu schmücken, nämlich in Gestalt dieses wirklich bahnbrechend einfachen Gerichtes, von ihr übertitelt mit: „Wenn du von der Arbeit kommst und richtig Bock auf was Warmes hast, ist das das Richtige“.

Bitte einen Nudeltopf mit ausreichend gesalzenem Wasser auf den Herd stellen und zum Kochen brin-

gen. Eine Pfanne mit hohem Rand bereitstellen. Und eine mittelgroße Schüssel.

Wenn das Nudelwasser kocht, mit Zeigefinger und Daumen eine Zweieuro-Stück große Rundung formen. Was hier an Spaghetti durchpasst, ist ungefähr eine (großzügige) Portion. Nudeln ab ins Wasser, Timer stellen. Jetzt kommt eine Handvoll Speck-Schinkenwürfel in die Pfanne, ohne zusätzliches Fett. In der italienischen Originalversion ist das Guanciale, aber wer bekommt schon diesen speziellen ungeräucherten, ziemlich fetten Speck aus dem Latium - Sie können auch die eine Hälfte der so praktisch doppelt abgepackten Kühltheken-Packungen nehmen, je nach persönlichem Geschmack. Die Würfelchen ausbraten, bis sie anfangen knusprig zu werden. Die Pfanne von der heißen auf eine kalte Kochplatte ziehen.

In der Zwischenzeit zwei frische Eier gelb in die Schüssel geben. Eine Handvoll geriebenen Parmesan dazu, frischgemahlener Pfeffer und eventuell einen Schuss Sahne (diese Version bevorzuge ich, wahrscheinlich, weil ich alles liebe, was ordentlich Kalorien hat). Alles miteinander verkleppern.

Nun geht es in die entscheidende Phase: Sie fischen die Nudeln aus dem Nudelwasser, das sie bitte nicht weggießen, wir brauchen es noch. Geben sie in die Pfanne mit den ausgelassenen Schinkenwürfeln. Und dann gießen Sie die Eiermischung mit dem Parmesan darüber – und vermengen es ordentlich miteinander. Pfeffer es nicht zu knapp.

Schauen Sie, ob Ihnen die Konsistenz zusagt, geben Sie ansonsten noch einen Schuss des Nudelwassers dazu. Dann – und wirklich erst dann – salzen Sie das Gericht eventuell. Vorsicht, denn Speck und Parmesan haben schon reichlich Salziges abgegeben.

Durch die Durchmischung der verschiedenen Zutaten geschehen einige praktische Dinge: Die Stärke der tropfnassen Nudeln bindet die Soße zu einer Emulsion. Die Hitze der Pfanne sieht meine Tochter als großen Vorteil, denn so wird dem frischen Ei die Möglichkeit genommen, Unheil anzurichten. Und überhaupt am allerpraktischsten ist, dass man die Pfanne mit einem passenden Untersetzer und einer Nudelzange einfach so auf den Tisch stellen kann.

Übrigens: Wissen Sie eigentlich, was „carbonara“ übersetzt heißt? Ich Vokabel-Banause dachte ja immer, das bedeutet irgendwas mit Schinken, aber nein: Es heißt „nach Köhlerart“. Diese Berufsgruppe, die mitten im Wald Schwerstarbeit leistete und dann die Kohlen verkaufte, machte sich das kalorienreiche Nudelgericht gern in der Mittagspause. Und die Carbonari, das sind eben die Kohlehändler... ■

*Alexandra Regner,  
PTA und Medizinjournalistin*

Fragen an die Autorin unter  
[a.regner@uzv.de](mailto:a.regner@uzv.de)

spaghetti