



SPAGHETTI CARBONARA

4 Personen

Zutaten:

- 500 g Spaghetti oder eine andere geeignete Nudelsorte aus regionaler Produktion, ggf. eine Vollkornnudel
- 200 g durchwachsener Speck aus regionaler Produktion
- 3 Eier
- 80 g geriebener Hartkäse (wie Parmesan)
- Salz, Weißer Pfeffer
- Olivenöl
- Alt: Staudensellerie
- Muskatnuss

So wird's gemacht:

Bringen sie Wasser in einem großen Topf zum Kochen. (1 l Wasser für 100 g Spaghetti.) Das Wasser sprudelnd aufkochen, dann kräftig salzen und nach einer Minute die Spaghetti in den Topf geben.

Während die Nudeln kochen den Speck kleinschneiden und in einer hochwandigen Pfanne oder Wok-Pfanne mit ein wenig Öl kurz anbraten. Eier und Eigelb in einer Schüssel verquirlen und 1 Prise Salz, Weißen Pfeffer und geriebenen Hartkäse unterrühren.

Sind die Nudeln gar (al dente) abgießen und sofort in die Pfanne mit dem Speck geben. Ein wenig Olivenöl hinzugeben, gut durchmischen. Nun den Herd ausschalten und noch eine Minute garen lassen. Dann die Ei-Käse-Masse unterrühren.

Nach Geschmack nochmals nachpfeffern und dann servieren.

Alternativen:

Die vegetarische Variante lässt den Speck weg und ersetzt ihn etwa mit Staudensellerieöllchen oder gerauchtem Tofu.

Auch sehr lecker: Vor dem Servieren einen Hauch Muskatnuss darüber geben.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN