

Spaghetti Carbonara



Leckere Pasta mit Sauce aus Ei, Speck und Käse

Jetzt war ich doch schon erstaunt über das Gericht von Spaghetti Carbonara von Petra auf [Der Mut Anderer](#). Spaghetti Carbonara ohne Sahne. Aber aufgrund der verwendeten Zutaten und auch ihrer Kenntnisse nehme ich doch an, dass es ein original italienisches Rezept ist.

Ich habe leider nicht diese guten, italienischen Zutaten wie Guanciale und Peccorino – die auch recht kostspielig sind – vorrätig. Ich habe daher die Low-Budget-Version der Spaghetti Carbonara zubereitet. Spaghetti vom Discounter. Als Speck verwende ich normalen, durchwachsenen Bauchspeck. Und als Käse eine Mischung aus geriebenem Edamer und Tilsiter. Nur echten italienischen Parmesan hatte ich zur Verfügung. Und sonst hatte ich alle Zutaten vorrätig.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Spaghetti
- 75 g durchwachsener Bauchspeck

- 2 Eigelb und ein halbes Eiweiß
- 4 TL geriebener Emmentaler/Tilsiter
- 2 TL geriebener Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Spaghetti aus dem Kochwasser herausnehmen und warmstellen, Topf mit Kochwasser auf dem Herd lassen. Währenddessen Speck in kurze Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten. Eigelbe, Eiweiß, 1 TL Parmesan und 2 TL Emmentaler-Tilsiter-Mischung in eine Schüssel geben, die groß genug ist, dass sie auf den Nudeltopf passt, und mit dem Schneebesen verquirlen. Angebratene Speckstreifen mit dem ausgetretenen Fett unter die Eier-Käse-Mischung geben. Pasta ebenfalls dazugeben und vermischen. Einen halben Schöpflöffel Nudelwasser dazugeben und alles vermengen, die Eier sollen dabei nicht gerinnen. Kochwasser im Topf wieder erhitzen, Schüssel darauf setzen und alles mit dem Kochlöffel gut durchrühren. Die Eimasse soll etwas anziehen, aber die Eigelbe nicht ausflocken. 2 TL der Emmentaler-Tilsiter-Mischung unter die Nudeln geben. In einen tiefen Nudelteller geben, mit Pfeffer würzen und etwas von dem geriebenen Parmesan darüber geben.

**Gratinierete
Zucchini-Rollen**

Pangasius -



Gratinierte Rollen mit Sauce

Bei dem Fisch hatte ich die Idee, ihn zu füllen bzw. zu rollen und in dieser Form zuzubereiten. Ich hatte noch einiges an Gemüse im Kühlschrank, aber es boten sich die Zucchini an. Ich habe sie längs halbiert und ebenfalls längs in Scheiben geschnitten. Meine ersten Rollversuche mit den Fischfilets mit Zucchinistreifen waren jedoch erfolglos. Die Zucchinistreifen sind etwas spröde und lassen sich schlecht rollen. Also habe ich sie einige Minuten blanchiert, dann sind sie weicher und lassen sich gut rollen. Für mehr Aroma kommen jeweils 1–2 kurze Rosmarinzwige in die Rollen hinein. Die fertigen Rollen in eine Auflaufform geben, dann eine vorher zubereitete Sauce aus Weißwein und Fischfond dazu, geriebener Emmentaler darüber und im Backofen garen und gratinieren.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Pangasiusfilets
- 1 kleine Zucchini
- 2 Schalotten
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 4 kleine Rosmarinzweige
 - trockener Weißwein
 - 250 ml Fischfond
 - 2 EL Crème fraîche
 - 100 g geriebener Emmentaler
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
-
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben und Crème fraîche. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zucchini längs halbieren, dann ebenfalls längs in Scheiben schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und vier passende Zucchinischeiben darin einige Minuten blanchieren. Fischfilets auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils zwei Zucchinischeiben nebeneinander – direkt beginnend am schmalen Ende – auf die Filets legen. Ebenfalls jeweils zwei kurze Rosmarinzweige quer auf das kurze Ende von Filets und Zucchinischeiben legen und die Filets von hier beginnend vorsichtig aufrollen. Entweder die Rollen erst mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren oder gleich mit jeweils zwei Stück Küchengarn zusammenbinden.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Fisch-Zucchini-Rollen in eine Auflaufform geben, die Sauce dazugeben, den Emmentaler über die Rollen verteilen und auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen schieben. Dann den Grill auf 220 °C erhitzen und den Käse auf oberer Ebene 1–2 Minuten noch etwas bräunen. Auflaufform herausnehmen, Fisch-Zucchini-Rollen

auf einen Teller geben und etwas Sauce dazu. Dazu passen einfach zwei Schrippen.