Spaghetti alla carbonara

Nach der Legende soll dieses Gericht von Köhlern (Carbonaro: Köhler oder Kohlenhändler) kreiiert worden sein, die ihr Essen in abgelegenen Wäldern nur mit einfachem Kochgeschirr und wenigen Zutaten zubereiten konnten. Vermutlich geht das Rezept aber eher auf amerikanische Soldaten zurück, die nach der Einnahme Roms im 2. Weltkrieg in Italien stationiert waren. Sie kombinierten Teile ihres Proviantes, dazu gehörte standardmässig Ei oder Eipulver und Bacon, mit der italienischen Küche. Carbonara deshalb, weil die Soldaten ihre Gesichter zur Tarnung mit Kohle geschwärzt hatten. Aber auch das ist Legende. In italienischen Kochbüchern taucht dieses Gericht jedenfalls erst in den Nachkriegsjahren auf.

Eine echte Carbonara wird ohne Rahm zubereitet, so schreiben es die authentischen Rezepte vor, doch manchmal dürfen auch persönliche Vorlieben Vorrang haben.

Zutaten (pro Portion)

100g	Spaghetti
50g	Bratspeck, in Streifen geschnitten
1	Ei
1	Knoblauchzehe
3El	Vollrahm
40g	Parmesan gerieben
	Salz und Pfeffer
	wenig Bratbutter oder Olivenöl

Zubereitung

Spaghetti kochen. Sobald die Spaghetti ins kochende Wasser gegeben werden, die Speckstreifen kurz anbraten, Knoblauchzehe dazupressen und die Pfanne von der Herdplatte ziehen. Ei, Rahm und Parmesen verquirlen, mit Pfeffer und eventuell wenig Salz würzen. Ei-Käsemasse zum Speck geben und vermischen. Wichtig: Die Pfanne

darf nicht mehr zu heiss sein, da sonst das Ei gerinnen würde. Spaghetti abschütten, zur Sauce geben und vermischen. Spaghetti anrichten und mit etwas Parmesan bestreuen.

Gewürzte Ei-Käse-Mischung