

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.

Rösti mit Spiegelei



Rösti mit Ei

Die Wilde Henne von [Wildes Poulet](#) hat mir erklärt, wie man richtige Rösti zubereitet. Als Schweizerin – sogar noch aus dem Emmental – wird sie das wohl wissen. Als erstes musste ich lernen, dass Rösti weiblich sind – es ist eine Rösti –, und dass es einen Plural nicht gibt, auch wenn man mehrere Rösti zubereitet, es sind immer nur die Rösti. Als zweites lernte ich, dass für Rösti nie Bindemittel welcher Art auch immer verwendet werden, sonst sind es keine Rösti. Rösti bestehen aus Pellkartoffeln – rohe Kartoffeln sind auch möglich – und Salz und werden in Butterschmalz leicht gebraten. Letzteres hatte ich leider nicht zur Verfügung, ich habe dafür Schweineschmalz verwendet. Serviert werden Rösti normalerweise mit einem Spiegelei, das direkt auf die Rösti gegeben wird.

Zutaten für 1 Person:

- 5 kleine, festkochende Pellkartoffeln
- 1 Ei
- Salz
- Schweineschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann die Haut abpellen. Auf einer Küchenreibe grob raspeln. Jetzt schon leicht salzen, aber dabei nicht verrühren. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelspäne hineingeben. Mit einem Pfannenwender leicht in Form bringen und etwas glatt drücken. Dann salzen. Auf mittlere Temperatur herunterdrehen und etwa 10 Minuten kross anbraten. Wenn die Rösti am Rand gut gebräunt ist, einen Teller, der kleiner als die Pfanne ist, auf die Rösti legen und alles mitsamt der Pfanne wenden – die Kartoffelspäne saugen das meiste vom Schweineschmalz beim Anbraten auf. Dann in die Pfanne wieder etwas Schweineschmalz geben und die Rösti auf der anderen Seite hineinrutschen lassen. Wieder etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur kross braten, bis auch auf dieser Seite der Rand kross aussieht. Die Rösti – sie hat durch das Braten nun etwas Stabilität und Festigkeit – mit dem Pfannenwender herausheben, auf einen Teller geben und warmstellen. Wenn man möchte, kann man etwas Butter über die Rösti streichen, damit sie schön glänzt.

Dann in der gleichen Pfanne ein Spiegelei braten – möglichst schön dekorativ in einem Spiegeleiring –, dieses salzen, auf das Rösti legen und alles servieren.

„Eier im Nest“ mit Feldsalat



Zwei „Eier im Nest“ mit Salat

Ein weiteres Rezept, das zu Peters Blogevent passen würde, aber leider sind nur zwei Beiträge pro Foodblog zugelassen. Aber ich habe nach den zwei eingereichten Beiträgen in den letzten Tagen einfach mal so weitergekocht. Das Rezept ist zwar für 1 Person, aber wenn man eine Beilage wie Kartoffeln oder Reis dazu zubereitet und mit dem aus dem gebratenem Hackfleisch ausgetretenen Fleischsaft ein Sößchen kreierte, dann werden von dem Gericht auch zwei Personen satt. Und mit Hackfleisch, Eiern, Feldsalat, einer Beilage und einigen wenigen, zusätzlichen Produkten u.a. für das Salatdressing bleibt auch dieses Gericht unter 5 €.

Das Gericht ist einfach zuzubereiten, eben wie Frikadellen mit Eier. Nur müssen die beiden „Nester“ mit den Eiern sehr lange bei sehr niedriger Temperatur braten. Denn man kann sie ja nicht, wie bei Frikadellen üblich, nach einiger Zeit wenden und auf der anderen Seite braten. Sondern die „Nester“ müssen von unten in einer zugedeckten Pfanne durchgaren, bis auch die Eier in den Nestern gegart sind. Da die „Nester“ dadurch sehr langsam und sanft gegart werden, ist das Hackfleisch sehr

saftig. Eventuell schafft man es sogar, genau den Punkt abzupassen und die Eier in den „Nestern“ so zu garen, dass die Eigelbe noch flüssig sind. Beim Vorbereiten der „Nester“ sollte man die Höhlen für die Eier recht tief machen. Zwar soll der verbleibende Hackfleischboden nicht zu dünn werden, aber die Höhlen sollen groß respektive die Wände hoch sein. Denn zum einen quellen die „Nester“ beim Braten auf und der Raum der Höhlen verringert sich. Und zum anderen tritt Fleischsaft aus dem Hackfleisch aus und läuft auch in die Höhlen. So kann der Platz für das Eiweiß zu gering werden, es läuft über und gerinnt in der Pfanne. Eine Alternative ist, die „Nester“ in einer Auflaufform im Backofen bei Umluft zu garen.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 1 TL Senf
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 75 g Feldsalat
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- etwas Zitronensaft
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Mit dem Hackfleisch, einem Ei und Senf in eine Schüssel geben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig, am besten mit der Hand, vermengen. Abschmecken. Aus der Masse zwei Kugeln formen und daraus zwei „Nester“, also eine Vertiefung in jede Kugel drücken, die möglichst doppelt so groß ist wie ein Ei an Masse hat. Jedoch so, dass der Boden oder die Wände der „Nester“ nicht zu dünn werden. Sie sollten noch stabil sein. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die beiden „Nester“ vorsichtig mit einem Pfannenwender hineingeben, scharf anbraten und die Temperatur sofort auf die geringste Stufe herunterschalten. Dann zugedeckt 40 Minuten leicht braten lassen.

Währenddessen Feldsalat putzen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und in eine Schüssel geben. In eine Schale Essig, Öl, Zitronensaft und Senf geben und gut verrühren. Dann mit einer Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas frischen Schnittlauch kleinschneiden, die Hälfte davon beiseite legen und die andere Hälfte in das Salatdressing verrühren.

Die „Eier im Nest“ in eine Auflaufform oder auf einen Teller geben, die Eier noch etwas salzen und alles mit Schnittlauch garnieren. Das Dressing über den Feldsalat geben und zusammen mit den „Eiern im Nest“ servieren.

Gebratenes Schweineohr mit Sauerkraut und Rührei mit

Speck



Gebratenes Schweineohr (links vorne), Sauerkraut (hinten) und Rührei mit Speck (rechts vorne), mit Schnittlauch garniert

Diesmal habe ich das zuvor im Gemüsesud gekochte Schweineohr kleingeschnitten und in Butter angebraten. Dazu Sauerkraut – in ein wenig trockenem Weißwein gegart – und Rührei mit in Butter gebratenem Speck. Das Gericht ist etwas fett, es bietet sich also an, nach dem Verzehr einen kleinen, eisgekühlten Korn oder Schnaps für die Verdauung zu genießen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 1 Schweineohr, zuvor in Gemüsesud gekocht
- 2 Eier
- 75 g geräucherten, durchwachsenen Speck
- 150 g Sauerkraut (aus dem Glas)
- etwas trockener Weißwein
- Salz

- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie den Speck in kleine Stücke und braten ihn in einer kleinen Pfanne in Butter schön kross an. Herausnehmen und warmstellen. Scheiden Sie das gekochte Schweineohr einmal quer in zwei Hälften und dann längs in kleine Streifen. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und geben die Butter, in der Sie den Speck gebraten haben, hinzu.

Braten Sie das kleingeschnittene Schweineohr in der Pfanne für 10–15 Minuten bei ständigem Wenden braun und kross an. Das Schweineohr zeigt ähnliche Eigenschaften beim Braten in der Butter wie Pansen, der auch zu den Innereien gehört. Es wird mit zunehmendem Anbraten schön kross und knusprig, aber geliert auch ein wenig in der Pfanne und bildet Flüssigkeit.

Parallel dazu verquirlen Sie zwei Eier in einer Schüssel, salzen und pfeffern sie und braten sie in einer zweiten Pfanne. Auf einem Teller anrichten und den gebratenen Speck darüber geben. Die gebratenen Schweineohrstücke ebenfalls auf dem Teller anrichten und alles warmstellen. Nun noch das Sauerkraut in der Pfanne in der Butter erhitzen, ein wenig Weißwein hinzugeben und für einige Minuten köcheln. Ebenfalls auf dem Teller anrichten. Schnittlauch klein schneiden und das Gericht damit garnieren.