DIE BESTE CARBONARA

Text: Melisa Hadzic

Sie lieben Pasta alla Carbonara? Dann bitte den 6. April im Kalender markieren, denn da wird dank der italienischen Lebensmittelunion und der internationalen Pasta-Organisation der Nudelklassiker gebührend gefeiert. Warum sich die Carbonara einen offiziellen Feiertag verdient hat und in der Sammlung der Accademia Italiana della Cucina nicht fehlen darf? Der intensive Umami-Geschmack durch die wenigen, hochwertigen Zutaten (Pasta, Speck, Ei, Pfeffer und Käse) ist einzigartig. Fast genauso spannend: dass über diese wenigen Zutaten seit Jahrzehnten hitzig diskutiert wird. Von Neapel über Rom bis in die USA herrscht Uneinigkeit darüber, was hineinkommt – und wo sie herkommt, die echte Carbonara.

VIELE THEORIEN, WENIG STICHHALTIGES

Einige Historiker verorten die Entstehung in den 1940er Jahren, kurz nach dem Zweiten Weltkrieg. Hatten unter Umständen die Amerikaner etwas damit zu tun? In Rom stationierte US-Soldaten sollen ihre Tagesrationen an Eiern und Speck in italienische Küchen gebracht und so zur Carbonara-Kreation beigetragen haben. Eine andere Theorie führt nach Riccione in der Provinz Rimini, wo Koch Renato Gualandi aus Speck, Obers, Käse und Eigelb in Pulverform – Zutaten, die ihm englische und amerikanische Soldaten zur Verfügung gestellt hatten – ein Festmahl für sie kreierte und dabei die Carbonara erstmals auf den Tisch brachte.

Noch weiter in Sachen US-Beteiligung geht Alberto Grandi: Der italienische Professor und Dozent vertritt die Meinung, dass die Carbonara eine amerikanische Erfindung sei. Er ist es gewohnt, sich mit seinen kulinarischen Theorien (den besten Parmesan der Welt gibt es seiner Meinung nach in Wisconsin) in der Heimat keine Freunde zu machen – dass er aber behauptet, die Carbonara wäre ursprünglich in Amerika entstanden und erst später von italienischen Migranten nach Italien gebracht worden, ist für viele seiner Landsleute ganz besonders schwer verdaulich.

Die wohl gängigste – und in Italien liebste – Theorie schreibt den Ursprung, wie bei einfachen Gerichten oft der Fall, der hart arbeitenden Bevölkerung zu. Italienische Köhler (ital. „Carbonari“) sollen die Carbonara demnach erfunden haben. Köhler (auch Kohler oder Kohlbrenner genannt) stellten in den Wäldern der Apenninen Holzkohle her und sollen dort aus Käse, Eiern, Speck und Penne einfache, aber nahrhafte Mahlzeiten gekocht haben. „Alla Carbonara“ bedeutet also „nach Köhlerart“. Diese Theorie wird von Alberto Martelli aus dem römischen Restaurant „La Carbonara“ gestützt, dessen Oma bereits 1912 Pasta alla Carbonara gekocht haben soll.

> Dass der italienische Professor Alberto Grandi behauptet, die Carbonara wäre ursprünglich in Amerika entstanden, ist für viele seiner Landsleute schwer verdaulich.

AUFREGUNG UM ORIGINALREZEPT(E)

Plot-Twist: Der Lebensmittelhistoriker Luca Cesari, der sich intensiv mit der Entstehung traditioneller italienischer Gerichte beschäftigt, will das angebliche Originalrezept im Magazin „La Cucina Italiana“ aus 1954 entdeckt haben. Darin tauchen weder Pecorino noch Guanciale (zwei als essenziell geltende Grundzutaten) auf, stattdessen gehackter Knoblauch und Schweizer Gruyère. Dass diese Entdeckung für



Wahres Soulfood: Pasta alla Carbonara kommt mit wenigen Zutaten aus, die pures Umami in die Pastaschale bringen

Fotos: iStockphoto.com, Unsplash.com



Guanciale ist der ideale Speck für Carbonara, der leichter erhältliche Pancetta gilt als gute Alternative

Aufsehen gesorgt hat, liegt auf der Hand. Als Ursprungsrezept betrachten viele lieber eine Version von Carlos Santi und Rosino Brera aus dem Jahr 1966 mit folgenden Zutaten: 500 g Spaghetti, 100 g Guanciale, 50 g Butter, 4 Eigelb, Salz, Pfeffer, Pecorino.

PASTA, PASTA – ABER WELCHE?

Unbestritten ist zumindest: Das Fundament einer guten Carbonara sind hochwertige Nudeln – idealerweise mit einer rauen Oberfläche (al bronzo), damit die cremige Sauce perfekt haftet. Klassisch werden Spaghetti verwendet, wie es etwa der Römer Luciano Monosilio, einer der jüngsten italienischen Köche, die mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurden, bevorzugt. Doch selbst in Rom gibt es Variationen: Im „La Carbonara" werden seit Jahrzehnten Mezzi Rigatoni – die kürzere Version der dicken Röhrennudeln – verwendet. Auch Fettuccine, Linguine oder Bucatini sind gebräuchlich. Sternekoch Sören Herzig geht in seinem Wiener Restaurant „Herzig" mit seiner Signature-Carbonara noch einen Schritt weiter und setzt auf Fregola Sarda. Unabhängig von der gewählten Sorte sind bei der Pasta zwei Dinge entscheidend: perfekter Biss und ausgewogene Salzigkeit. Während man Nudelwasser für viele Gerichte so salzig wie das Mittelmeer würzt, ist bei Carbonara Zurückhaltung geboten. Die Sauce bringt durch Käse und Speck bereits viel Salz mit, weshalb die Pasta nur in leicht gesalzenem Wasser gekocht werden sollte. Und der Garpunkt? Monosilio empfiehlt, die Nudeln etwas weicher als al dente zu kochen, da sie nach dem Vermengen mit der Sauce nicht mehr nachziehen.

MAN MERKE: GUANCIALE IST NICHT PANCETTA

Traditionell gehört in eine echte Carbonara Guanciale, darüber wird in Italien keine Diskussion zugelassen. Der luftgetrocknete, ungeräucherte Speck aus der Schweinebacke oder dem Schweinenacken wird in Lazio hergestellt. Für Hobbyköche ist der ähnlich produzierte Pancetta jedoch eine gute Alternative. Der Bauchspeck ist in den meisten Supermärkten erhältlich und zudem günstiger. Kenner schmecken freilich sofort den Unterschied: Guanciale zeichnet sich durch einen höheren Fettgehalt, intensivere Würze und aromatische Tiefe aus.

Nächster wichtiger Punkt: die Wahl des richtigen Käses. Traditionell wird Pecorino Romano verwendet, ein italienischer Hartkäse aus Schafmilch. Für die Carbonara sollte kein zu lange gereifter Pecorino zum Einsatz kommen, da sein hoher Salzgehalt die anderen Zutaten überdecken könnte. Ein mittelalter Pecorino ist ideal. Alternativ kann auch Parmesan oder eine Mischung aus Pecorino und Parmesan verwendet werden. Sternekoch Monosilio, auch „König der Carbonara" genannt, findet das Kombinieren optimal und erklärt in einem Video, das auf YouTube fast fünf Millionen Mal angeklickt wurde: „Pecorino kann manchmal sehr salzig sein, deshalb empfehle ich, die Intensität mit jungem Grana Padano auszubalancieren. Wir verwenden zwei Teile Pecorino und einen Teil Grana Padano."



Es müssen keine Spaghetti sein: Auch kurze Nudelsorten eignen sich für eine gute Carbonara

DIE SACHE MIT DEM OBERS

Italienerinnen und Italiener vertrauen bekanntermaßen mehr ihren Familienrezepten als jenen, die sich das einzig wahre Original nennen. Es gibt jedoch einiges, das im gesamten Land als No-Go gilt: Auf die Pizza kommt keine Ananas, in die Bolognese dürfen keine Paradeiser und wehe, man greift zu Schinken und Schlagobers für eine Carbonara! Doch halt: Der letzte Punkt weicht nach und nach auf, zumindest in Sachen Obers. Das hat sich in den letzten Jahren doch tatsächlich in die eine oder andere italienische Carbonara geschlichen. Warum? Einerseits ist Obers günstiger als Eier, andererseits reduziert es das Risiko, dass die Eier beim Vermengen stocken und die Sauce verklumpt. Gualtiero Marchesi, einer der berühmtesten Köche Italiens, fügt seiner Carbonara schon seit den 1980er Jahren Obers zu – und zwar üppig. Er passte das traditionelle Rezept modernen Kochtechniken an, die stark von der französischen Küche beeinflusst sind. Mit der einstigen Todsünde kam er offenbar gut durch: Schließlich war sein Restaurant 1985 das erste in Italien, das mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnet wurde.

SO WIRD ES GEMACHT

Nach der Theorie geht es nun zur Sache: Stehen alle Zutaten bereit, braucht es keine 20 Minuten, bis die Pasta zubereitet ist. Wie so oft bei schnellen Gerichten sind auch hier Timing und Details entscheidend. Den Guanciale in nicht zu dünne Streifen oder Würfel schneiden, in einer Pfanne braten, bis das Fett austritt und der Speck knusprig wird. Separat Eier (wer mag, kann auch nur Eidotter verwenden, dann aber doppelt so viele) mit fein geriebenem Pecorino zu einer dicken Creme verrühren. Pasta al dente kochen, zum Speck geben, vom Herd nehmen und etwas Nudelwasser zugießen. Einen Moment warten, damit Pasta und Guanciale leicht abkühlen, dann die Ei-Käse-Mischung unterrühren. Falls die Nudeln zu trocken erscheinen, Nudelwasser in geringen Mengen einrühren, bis die perfekte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss eine großzügige Prise Pfeffer – natürlich frisch gemahlen und schwarz – darüberstreuen. Perfetto!

DARAN SCHEITERT ES OFT

So einfach die Zubereitung scheint, aufpassen sollte man vor allem in Sachen Hitze. Der wohl häufigste Fehler entsteht nämlich durch zu hohe Temperaturen: Damit die Eier nicht stocken und eine bröselige Eierspeise statt einer cremigen Sauce entsteht, muss die Hitze richtig reguliert werden. Sobald der Speck ausgelassen ist und die Pasta hinzugefügt wird, sollte der Herd abgestellt werden. Ständiges Rühren hilft, die Zutaten schneller ausdampfen zu lassen und die Temperatur zu senken. Erst dann sollten Eier und Käse zugefügt werden. Luciano Monosilio wendet zudem einen Trick an: Er rührt einen Teil des ausgelassenen Guanciale-Fetts sowie einen Schluss stärkehaltiges Nudelwasser direkt in die Eier-Käse-Mischung, bevor sie mit der Pasta vermengt wird. Das sorge für die perfekte Konsistenz der Sauce.

GEHT DAS AUCH VEGETARISCH?

Getreu dem Motto „Der Speck muss weg!" gibt es mittlerweile auch zahlreiche vegetarische Variationen, die dem Original Konkurrenz machen. Anstelle von Speck bieten sich Räuchertofu, Pilze oder vegane Ersatzprodukte an, um der Carbonara das charakteristische Aroma zu verleihen. Sepp Schellhorn verfolgt einen anderen Ansatz. Er setzt auf geröstete, winzig geschnittene Selleriestücke für den nötigen Biss. Neben Parmesan verwendet er zudem rauchigen Schottenkäse als Speckersatz. Jamie Oliver verzichtet hingegen gänzlich auf rauchige Aromen und verleiht seiner vegetarischen Carbonara durch langsam geschmorten Lauch eine feine, süßliche Note.

> Sternekoch Luciano Monosilio rührt einen Teil des ausgelassenen Guanciale-Fetts und einen Schuss stärkehaltiges Nudelwasser in die Eier-Käse-Mischung, bevor sie mit der Pasta vermengt wird.

Doch egal, wie Sie Ihre Carbonara zubereiten, ob Sie sie mit oder ohne Obers, mit Pancetta, Guanciale oder vielleicht sogar in der asiatischen Variante *(Was wir damit meinen? Schauen Sie gleich auf die letzte Seite!)* kochen: Hauptsache ist, dass es am Ende schmeckt. So oder so ist Ihre Version garantiert authentischer als jene von Ketchup-Hersteller Heinz. Der produziert Spaghetti Carbonara nämlich neuerdings in der Dose und zerstöre damit laut Starkoch Gianfranco Vissani „die italienische Kultur und ihre Küche". Mamma mia!

Das Carbonara-Rezept von Monosilio, dem König der Carbonara:



Der Käse der Wahl? Pecorino! Wenn es nach Sternekoch Monosilio, „König der Carbonara", geht, kombiniert man diesen mit Parmesan

Fotos: iStockphoto.com