

Fleisch! Es reicht ja zur Zeit dieses eine Wort, um heftige, aber auch tiefgründige Diskussionen auszulösen. Und das ist gut so, denn nur durch Debatten wird es möglich sein, für einen veränderten Fleischkonsum zu sorgen. Was das mit Pancetta zu tun hat? Diese gewürzte, oft geräucherte Schweinefleischspezialität aus Italien ist eine Delikatesse – wenn sie aus artgerechter Haltung und Schlachtung stammt. Man kann auch sagen: Billiger Pancetta taugt nichts. Und vom guten reicht beim Kochen schon eine kleine Menge. Deshalb ist Pancetta der Star des folgenden Rezepts.

Was aber auch bedeutet, dass du von in Folie eingeschweißtem Pancetta die Finger lassen solltest und den Speck nur beim Metzger deines Vertrauens oder einem sehr guten italienischen Delikatessenladen kaufen solltest, wo man dir Auskunft über die Herkunft und möglicherweise die Lebensweise der verarbeiteten Schweine geben kann. Und dann wird's teuer: Der Kilopreis von empfehlenswerten Pancetta beginnt bei 25 Euro und geht bis auf über 40 Euro hoch. Was bedeutet, dass für die Menge in diesem Rezept zwischen 2,20 und 3,10 Euro liegt.

Zur Luxusmahlzeit wird diese Carbonara-Version durch die Verwendung frischer Erbsen. Kaufst du die grünen Kuller in der Schote (und aktuell ist die Zeit dafür), brauchst du mindestens die 2,5-fache Menge dessen, was du an Erbsen in der Pfanne haben willst. Weil das Kilo frischer Erbsen aus vernünftiger Quelle mindestens 5,50 Euro, gern aber auch 7 oder 8 Euro kostet, kommen hier auch höhere Kosten zum Tragen. Die momentanen Preise für guten Parmesan tun ein Übriges... Weil es eine Carbonara ist, brauchst du Eier, und wenn dir auch das Wohl der Hennen am Herz liegt, musst du mit mindestens 35 Cent pro Ei rechnen.

Die Zutaten (für 2 ordentliche Portionen):

ca. 240 g Hartweizen-Spaghetti
600 g frische Erbsen
80 g besten Pancetta am Stück
3 mittelgroße Eier
ca. 50 g frisch geriebener Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zubereitung:

Zuerst musst du die Erbsen pelen, also aus den Schoten holen. Sortier dabei die Kügelchen aus, die nicht richtig dick und rund sind. Blanchier die Erbsen in reichlich kochendem Wasser (ohne Salz!). Wirf sie kurz in Eiswasser, lass sie im Sieb ordentlich abtropfen und stell sie beiseite. Setz eine passende Pfanne auf und lass sie trocken auf Stufe 4 heiß werden. Trenn die Schwarte vom Pancetta und leg sie mit der Fettseite nach unten in die Pfanne, um den Speck auszulassen. Schneide den Speck dann in gleichgroße Scheibchen, die du dann ebenfalls in die Pfanne gibst – sie werden ordentlich Fett lassen und am Ende mehr oder weniger knusprig sein. Jetzt bringst du das Wasser für die Spaghetti zum Kochen. Je nachdem wie schnell dein Herd fünf Liter Wasser siedend heiß werden lässt, kannst du den Nudelpott auch als erstes aufsetzen.

Wenn die Spaghetti kochen, verschlägst du die Eier in einer Schüssel. Kurz bevor die Pasta fertig ist, löffelst du 3,4 EL Kochwasser in die verklopften Eier und verrührst. Die gegarten Spaghetti wirfst du zum Pancetta in die Pfanne und fügst die Erbsen hinzu. Jetzt darf die Platte ein bisschen höher gestellt werden, während du den Pfanneninhalt sorgfältig vermischst. Nun musst du salzen – je nachdem, wie salzig der Speck war, wird nur wenig Salz nötig sein. Gieß die Eier über das Ganze und rühr ordentlich durch, sodass möglichst viele Nudeln mit der Eiercreme überzogen sind. Wenn es Mitesser gibt, die Angst vor halbrohen Eiern haben, lass die Masse stocken. Zuletzt hebst du die Hälfte vom Parmesan unter und mahlst ordentlich Pfeffer darüber. Fertig.