



Cacio e Pepe mit Tomatensalat

Zutaten für 2 Portionen

Cacio e Pepe

160 g Fusilli Bucati Corti oder etwas dickere Spaghetti
80 g Pecorino Romano
2 g Langer Pfeffer, Tellicherry Pfeffer oder schwarzer Pfeffer ganz

Tomatensalat

300 g Tomaten
50 g Zwiebel
2 Prisen Salz
1 Prise Pfeffer schwarz
1 EL Balsamico Essig
1 EL Olivenöl



Nährwerte pro Portion á 410 g:

532 kcal (2 208 kJ), 23 g EW, 60 g KH, 20 g F, 5 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:15 h

Gesamtzeit 00:20 h

Kosten 3,26 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Einen kleineren Topf als gewöhnlich für Pasta mit Wasser zustellen und max. $\frac{1}{4}$ TL Salz ins Kochwasser geben, da der Käse sehr würzig ist, brauchst Du auch kaum Salz für diese Pasta.
2. In der Zwischenzeit die Tomaten vierteln, die Zwiebel in Ringe schneiden und beides gemeinsam in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Olivenöl marinieren.
3. Pecorino von der Rinde befreien und fein reiben. Ich mache das im **Thermomix**. Du kannst natürlich jeden anderen Mixer oder eine Käsereibe dazu verwenden. Dazu den Pecorino in Stücke schneiden, in den **Mixtopf** geben und **10 Sek./Stufe 9** fein mahlen. Ein bis zwei EL zur Seite geben, um die Pasta zum Schluss noch mit Käse bestreuen zu können.
4. Eine tiefe Pfanne am Herd erhitzen und den Pfeffer darin anrösten. Sobald der Pfeffer aromatisch riecht, von der Hitze nehmen und in einem Mörser so fein mahlen, wie Du ihn magst. Entweder grob oder ganz fein.
5. Sobald das Nudelwasser kocht, die Pasta ins Wasser geben und ca. 2 Minuten bevor die Nudeln fertig sind, aus dem Wasser in die heiße Pfanne schöpfen, etwas Nudelwasser dazugeben und einen Teil des geriebenen Pecorinos und etwas vom Pfeffer dazugeben. Immer wieder etwas Nudelwasser zugeben und rühren bzw. in der Pfanne schupfen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. So viel vom Pfeffer dazugeben, bis die Pasta



die gewünschte Schärfe hat. Die Sauce sollte cremig und weich sein. Du brauchst dazu relativ viel Nudelwasser.

6. Cacio e Pepe mit Pecorino und noch etwas Pfeffer bestreut gemeinsam mit dem Salat servieren.

Varianten

Cacio e Pepe ist Ausgangsbasis für Pasta alla Gricia, Pasta Carbonara sowie Pasta Amatriciana. Mehr über die 4 römischen Pastasaucen findest Du in meinem Artikel zu [Cacio e Pepe](#).

Tipp

Verwende wirklich ausreichend Kochwasser, um eine cremige Sauce zu haben. Außerdem solltest Du die Nudeln in einem eher kleineren Topf als gewöhnlich kochen, also auch mit etwas weniger Wasser als sonst empfohlen, damit die Stärke im Kochwasser konzentrierter ist. Daneben ist es ratsam Pasta mit etwas aufgerauter Oberfläche zu verwenden.

Rezeptwirkung nach TCM

Cacio e Pepe befeuchtet und nährt. Durch den Pfeffer ist es thermisch eher warm bis heiß, je nach Pfeffermenge, obwohl Pasta und Käse eine eher neutrale Wirkung haben. Der Pfeffer hat gleichzeitig eine bewegende, Qi zerstreuende Wirkung, was die befeuchtende Wirkung der Pasta etwas relativiert. Trotzdem ist das Gericht bei starker Feuchtigkeitsbelastung kontraindiziert.

essenbelebt wünscht guten Appetit!