



Pasta alla Gricia

Zutaten für 2 Portionen

160 g etwas dickere Spaghetti
80 g Pecorino Romano
60 g Pancetta
2 g Langer Pfeffer, Tellicherry Pfeffer
oder schwarzer Pfeffer ganz

Nährwerte pro Portion á 249 g:

540 kcal (2 263 kJ), 26 g EW, 57 g KH,
22 g F, 4 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:15 h

Gesamtzeit 00:15 h

Kosten 3,71 €



Zubereitung auf klassische Art

1. Einen kleineren Topf als gewöhnlich für die Pasta mit Wasser zustellen und eine Prise Salz ins Kochwasser geben.
2. In der Zwischenzeit den Pecorino von der Rinde befreien und fein reiben. Ich mache das im Thermomix. 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. Oder Du reibst ihn frisch mit einer feinen Reibe über die fertige Pasta.
3. Eine tiefe Pfanne am Herd erhitzen und den Pfeffer darin anrösten. Sobald der Pfeffer aromatisch riecht, von der Hitze nehmen und in einem Mörser den Pfeffer so fein mahlen, wie Du ihn magst. Entweder grob oder ganz fein.
4. Pancetta in feine Streifen oder Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze goldbraun braten, so dass er außen knusprig und innen schön weich ist. Dabei tritt das Fett aus. Den gebratenen Pancetta aus der Pfanne heben und beiseitestellen.
5. Sobald das Nudelwasser kocht, die Pasta ins Wasser geben und ca. 2 Minuten bevor die Nudeln fertig sind, einen Schöpfer vom Nudelwasser zum Fett geben und die Nudeln aus dem Wasser in die heiße Pfanne dazugeben.
6. Jetzt die Pfanne kurz vom Herd nehmen und ganz leicht überkühlen lassen, denn dann löst sich der Pecorino besser. Pecorino und etwas vom Pfeffer dazugeben. Immer wieder etwas Nudelwasser zugeben und rühren bzw. in der Pfanne schupfen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce sollte cremig und weich sein. Du brauchst dazu relativ viel Nudelwasser.
7. Zum Schluss den gebratenen Pancetta unterheben und Pasta alla Gricia mit Pecorino bestreut servieren.

Varianten

Pasta alla Gricia ist Ausgangsbasis für Pasta Carbonara sowie Pasta Amatriciana.



Statt Pancetta kannst Du auch Frühstücksspeck im Ganzen verwenden, den Du in Streifen oder Würfel schneidest. Ich verwende für die 4 römischen Pastagerichte Cacio e Pepe, Pasta alla Gricia, Pasta Carbonara und Pasta Amatriciana gerne den Langen Pfeffer, Du kannst aber auch ganz normalen schwarzen Pfeffer verwenden. Durch das Anrösten des Pfeffers bekommst Du auch noch ein intensiveres Aroma. Wenn Dir das zu aufwändig erscheint, dann lass es einfach weg.

Tipp

Das Fett, welches beim Anbraten des Pancettas austritt, ist gemeinsam mit der Stärke aus dem Nudelkochwasser verantwortlich für die Cremigkeit und den Geschmack der Sauce für dieses Pastagericht.

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 aufgerauhter Oberfläche zu verwenden.

Du brauchst für Pasta alla Gricia kaum zusätzlich Salz, auch für das Kochwasser der Nudeln reicht wirklich sehr wenig im Vergleich zur Salzmenge, die man für gewöhnlich ins Nudelkochwasser gibt. Sowohl Pancetta als auch Pecorino bringen ausreichend Salz ins Gericht.

Rezeptwirkung nach TCM

Pasta alla Gricia befeuchtet und nährt. Der angebratene Speck macht die Pasta thermisch etwas wärmer, obwohl Pasta und Käse eine eher neutrale Wirkung haben. Der Pfeffer hat gleichzeitig eine bewegende, Qi zerstreue Wirkung. Pasta alla Gricia ist bei starker Feuchtigkeitsbelastung und Fettverdauungsstörung kontraindiziert.

Westliche Gesundheitshinweise

Trotz der Verwendung von Bauchspeck punktet diese Pasta mit nicht allzu vielen Kalorien. Ergänzt mit einem frischen Salat ist es eine zwar etwas fetthaltige, aber immer noch halbwegs ausgewogene Mahlzeit.

essenbelebt wünscht guten Appetit!