

Spaghetti oder Pasta

Das italienische Gericht schlechthin und meine Leibspeise, seit ich 7 Jahre alt bin.

Mir ist wichtig, dass es einfach ist und schnell geht, zumindest bei dieser Speise. Einfach heißt nicht mehr als 5 Zutaten und schnell heißt 20 Minuten Kochzeit.

Es gibt unzählige Pastavariationen, hier geht es um Spaghettinudeln mit einer guten Tomatensauce. Von der Menge her rede ich von einer großen Portion für eine Person. Ich bevorzuge die Spaghetti No.3, das sind die dünnsten Nudeln, weil damit mehr Nudeln pro Portion und damit mehr Oberfläche für den Sugo.

Dann brauchen wir noch eine kleine bis mittelgroße rote Zwiebel (natürlich sind weiße Zwiebel auch ok) und ein bis zwei Knoblauchzehen. Tomaten kommen am Einfachsten aus der Dose, passierte Tomaten sind auch ok.

Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in Öl anschwitzen. Ah ja, welches Öl? Olivenöl soll nie zu heiß erhitzt werden, da ist Rapsöl viel besser. Wenn die Zwiebel glasig sind, also nach ca 1 Minute, Salz dazu und, wer es etwas pikanter will, eine Messerspitze Chiliflocken mitschwitzen.

Nach ca 2 bis 3 Minuten eine Dose geschälte oder gehackte Tomaten (= 400 Gramm) dazugeben sowie auch etwas Tomatenmark und je nach Bedarf noch etwas salzen. Ich gebe übrigens immer auch einen halben Teelöffel Zucker in meinen Sugo. Das Ganze braucht nicht mehr als 4 weitere Minuten auf kleiner Flamme kochen, dann ist der/das Sugo fertig. Natürlich gibt es Variationen mit Oliven, die in Stückchen geschnitten werden, oder auch Sardellen.

Für die Nudeln das Wasser im Topf zum Kochen bringen (wenn möglich einen großen Topf nehmen), dann etwas Salz dazu und, wer will, auch etwas Rapsöl, damit die Nudeln nicht aneinander festkleben.

Spaghetti No.3 kochen ca 6 Minuten, ab dem Moment, wo sie ganz unter Wasser sind. Wir nehmen hier ca 250 Gramm Nudeln, das ist eine halbe handelsübliche Packung. Dann abseien und auf den Teller/Schüssel geben. Jetzt könnte man auch etwas Olivenöl dazugeben und eventuell noch etwas Salz.

Ach ja und der Käse? Klar, geriebener Parmesan oder auch geriebener Mozzarella. Ich gebe den Reibekäse immer direkt auf die Nudeln und dann erst den Sugo darüber, dann schmilzt der Käse besser.

Buon appetito!