

# Karfiol-Fussilli mit Speck

## Karfiol-Fussilli mit Speck für die kalte Jahreszeit

Unsere Ideen und Vorstellungen von den Landsmännern unseres südwestlich angrenzenden Nachbarstaates und ihren Bezug zu Pasta sind gar nicht mal so falsch! Pasta ist den Italienern heilig und da gilt es so allerlei zu beachten, wenn man keine *brutta figura* machen will! Daher teile ich nun wichtiges in Bezug auf Pasta mit euch:

### ▪ Pasta oggi, domani e dopodomani

Pasta kann jeden Tag verzehrt werden. In unseren Breiten kennen wir meist Bolognese, Carbonara, Pesto und manches mehr! Italiener hingegen passen die Soße der Jahreszeit an. Somit entstehen Pastagerichte, die für uns eher befremdend klingen, wie Pasta mit Karfiol und Speck. Pasta-Rezepte zeichnen sich also durch den Rhythmus der Jahreszeiten aus und begrüßen saisonale Lebensmittel!

### ▪ Welche Pasta zu welcher Soße?

Inzwischen hab ich ein Gefühl dafür entwickelt, welche Soße zu welcher Pastaform passt. Das ist auf den ersten Blick gar nicht so einfach, es gibt aber Regeln!

Jede Pasta-Form wartet auf einen besonderen Partner. Dabei kann Pasta mit nahezu allen Lebensmitteln kombiniert werden: Fleisch, Fisch, Gemüse, Käse, Hülsenfrüchte etc. Denn jede Pasta-Form eignet sich unterschiedlich gut dafür, Soßen aufzunehmen. Je nach Größe und Oberfläche (gerillt, glatt, dick oder dünn) ist das Geschmackserlebnis anders. Im

Allgemeinen gilt: Je robuster die Soße, desto breiter, kürzer und strukturierter die Pasta. Fleischsoßen werden also zum Beispiel mit Paccheri oder Tortiglioni serviert.

- Linguine ai frutti di mare
- Trofie con pesto
- Orecchiette alle cime di rapa
- Tagliatelle al ragù
- Penne all'arrabbiata

▪ **Ohne Waage keine Pasta**

Stellt euch vor, ihr kocht Pasta für 3 Personen. Die Berechnung der Pasta, die in den Topf kommt, erfolgt für einen Italiener folgendermaßen: Sophie isst 80g Pasta, Marco 150g, Patrik 130g. Das macht zusammen 360g Pasta! Die Berechnung erfolgt also keinesfalls willkürlich. Auch wenn später natürlich nicht abgewogen wird, wer wie viel Pasta bekommt □



Karfiol-Fussilli mit Speck

## **Zutaten (für 2 Portionen Karfiol-Fussilli mit Speck )**

- 180 g Fussili
- 1 kleiner Karfiol
- 75 g Pancetta (Bauchspeck)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Kräuterphiladelphia
- etwas Salz
- geriebener Pfeffer
- frisch geriebener Parmesan

## ▪ Chili nach Belieben

1. Karfiol waschen, Strunk entfernen und in mittelgroße Röschen zerteilen. Salzwasser zum Kochen bringen und Karfiol bissfest kochen. Mit einem Sieb aus dem Wasser fischen und zur Seite stellen.
2. Im selben Wasser kocht ihr nun die Pasta al dente.
3. Währenddessen schneidet ihr die Speckschwarte ab. Den übrigen Speck zuerst in Scheiben, dann weiter in kleine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl mit der geschälten, halbierten Knoblauchzehe anbraten.
4. Karfiolröschen dazugeben, salzen und pfeffern. Wer möchte, kann etwas Chilipulver hinzugeben.
5. Einen Schöpflöffel vom Nudelwasser mit dem Kräuterphiladelphia vermischen und zum Karfiol geben.
6. Pasta abseihen und in der Pfanne in der Soße schwenken. Knoblauch entfernen und Karfiol-Fussilli mit Speck mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

## **Buon Appetito!**

Munden euch die Karfiol-Fussilli mit Speck, dann kann ich euch bestimmt auch für die **Fussilli mit Brokkoli und Bauchspeck** begeistern ☐