

# El Stefano

## Koch aus Leidenschaft

[www.el-stefano.de](http://www.el-stefano.de)

### Sandras Pasta Traum

#### Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Spaghetti
- 100 g gewürfelten Bauchspeck
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Dose Tomaten, stückig (400 g)
- 2-3 Esslöffel Sojasauce
- 150 ml Rotwein
- ½ Becher Creme fraiche
- 2-3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer, gehackt (ca. 15 g)
- ½ Teelöffel Basilikum, Thymian und Oregano, getrocknet
- Salz, Pfeffer und frischer Basilikum



## **Zubereitung (Zeit: 15 Minuten)**

Heute präsentieren wir ein Gericht von unserer **Gastköchin Dr. Sandra Matteotti** aus der Schweiz. Sandra kann aber nicht nur **wunderbare Rezepte** entwickeln, sie ist ein **wahres Multitalent**. So hat sie nicht nur ihr **Pastarezept selber gezeichnet**, sondern sie umsorgt auch mit Herzblut ihre faszinierende Seite [Denkzeiten.com](http://Denkzeiten.com), auf der jeder **wunderbare Interviews** mit Autoren lesen kann. Außerdem findet man dort **Bücherrezensionen, Philosophisches, Kunst** und vieles mehr. Wir haben uns sehr über den Besuch in unserer Küche gefreut und bedanken uns ganz herzlich liebe Sandra.

## **Zubereitung**

Schneiden Sie den Bauchspeck in kleine Würfel und hacken Sie Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein. Erhitzen Sie eine Pfanne und geben Sie Bauchspeck, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinein.

Wenn der Speck knusprig ist, und die Zwiebel glasig, löschen Sie mit Sojasauce und Wein ab, fügen Tomatenstücke und Creme fraiche hinzu und schalten die Herdplatte ab.

Anschließend mit Salz, Pfeffer und den italienische Kräutern würzen und die gekochten Spaghetti darunter heben.

## **Nudeln**

Kochen Sie die Nudeln nach Anleitung auf der Verpackung. Pro Portion Nudeln (125 g) verwenden Sie einen Liter Wasser mit einem gestrichenem Teelöffel Salz.

## **Tipps**

- Nehmen Sie Nudeln aus 100% Hartweizengrieß, fügen Sie das Salz erst hinzu, wenn das Wasser kocht und geben Sie kein Öl ins Nudelwasser! Nach dem Kochen die Nudeln nicht abschrecken!
- Die Sauce muß immer vor den Nudeln fertig sein, nicht umgekehrt!
- Um den wunderbaren asiatischen Touch noch etwas herauszukitzeln, können Sie zum Schluss einen Esslöffel Waldhonig unter die Sauce rühren – schmeckt himmlisch!
- Wer nicht auf ein bisschen Käse verzichten möchte kann Pecorino Käse (*besteht aus Schafsmilch*), oder Parmesan verwenden. Vorsicht mit dem Salz bei der Sauce, da der Bauchspeck/ Schinken und der Käse schon sehr viel Salz enthalten.
- Ersetzen Sie den Bauchspeck durch Tiroler Schinken, oder einen anderen würzigen Schinkenspeck.
- Ein spezieller Tipp direkt von Sandra Matteotti: Wer kein Fleisch mag, kann den Speck durch getrocknete Tomaten ersetzen – einfach lecker!