

## Spaghetti aglio e olio

Wenige Zutaten, einfache und schnelle Zubereitung. Das Besondere kommt erst durch die Qualität der Zutaten zum Tragen. Kaum ein Gericht der italienischen Küche bringt deren Charakter so zum Vorschein: es ist eine einfache Küche mit frischen, qualitativ hochwertigen mediterranen Bestandteilen.

Lieben und schätzen gelernt habe ich sie natürlich erst durch die Aufenthalte in Italien, die Italienischkenntnisse (Voraussetzung für das nähere Kennenlernen von Mensch und Kultur im Ausland), den täglichen Umgang mit der Bevölkerung und letztlich durch meine Neugierde rund um das Thema "Kochen".

Voraussetzung zum Gelingen dieses Rezeptes sind die klassischen Spaghetti auf Hartweizengries-Basis, Olivenöl der besten Qualität "extra vergine", wobei es da noch wahnsinnig viele Qualitätsunterschiede gibt. Ich bevorzuge den eher kräftigen Geschmack des Öls aus Ligurien oder der Toskana. Letztendlich hilft aber nur häufiges Probieren. Durch die Tatsache, dass Olivenöl mittlerweile auch "hip" ist, ist das Angebot unüberschaubar geworden. Die besten Erfahrungen habe ich beim Einkauf in den kleinen italienischen "Alimentari" gemacht, die es mittlerweile zu Hauf, gerade hier in Köln, gibt. Da bekommt man oft, nach einer Phase des Kennenlernens, auch einmal etwas von dem privaten Olivenöl in Flaschen abgefüllt, das es offiziell gar nicht im Verkauf gibt. In diesen kleinen "Alimentari" ist es immer wieder ein Genuss einzukaufen, oft bekommt man auch von der "Mama" den einen oder anderen Tipp der Zubereitung. Leider hat sich das im Laufe der Jahre geändert. Mittlerweile ist auch das Einkaufen in diesen kleinen Läden eine Modeerscheinung geworden, was gut für den Umsatz, aber schlecht für den kleinen Plausch und die gute Beratung ist. Aber den einen oder anderen Geheimtipp gibt es noch in Kölle.

Einer dieser Tipps ist der Wochenmarkt in mingem Veedel (für Nichtkölnler: meinem Stadtteil), wo es ein hervorragendes Öl der Oliavastrapflanze aus der Toskana gibt, wenn auch nur einige Mal im Jahr, nämlich dann, wenn der Anbieter seinen Olivenhain verlässt, um seine Produkte auf deutschen Wochenmärkten anzubieten.

Ich muss gestehen, dass ich in letzter Zeit dem italienischen Olivenöl "fremdgegangen" bin, nachdem ich ein griechisches Olivenöl kennengelernt habe: das Mani-Olivenöl. Es stammt aus einer abgeschiedenen, kargen Region des südlichen Peleponnes und wird aus der Korineiki - Olive gewonnen - und ist ein BIO - Produkt. Man bekommt es im Naturkostladen unter dem Rapunzel - Label oder im Naturkostversandhandel, z.B. bei BIOLIVE.net.

Beim Knoblauch versuche ich immer, vorausgesetzt die Jahreszeit erlaubt es, ganz frischen zu bekommen, der fast keine Schale hat und sogar als Gemüse gegessen werden kann.

Ein Tipp zum Schälen von Knoblauch:

Einmal kräftig mit einem großen Messer flach auf die Zehe klopfen - und die Pelle fällt fast von alleine ab.

Jetzt fehlen nur noch die Peperoncini (scharfe Chilischoten) und ein guter Pecorino, ein Schafskäse trocken genug zum Reiben (ich versuche immer einen Pecorino Sardo zu bekommen). Parmesan ist auch eine Alternative, möglichst den guten Parmigiano Reggiano, oder einen Grana Padano. Alle natürlich am Stück, um sie frisch am Tisch zu reiben (auf

keinen Fall Geriebenen aus der Tüte: denn da ist alles möglich drin - bloß kein Parmesan - denn das ist kein geschützter Name).

Zum Reiben gibt es ein Riesenangebot an Designermodellen und Schnick-Schnack, wie z.B. Bio's elektrische Reibe - da fällt mir nur ein treffendes Wort ein: Tinnef. Ich habe seit 15 Jahren eine Reibe aus gewöhnlichem Plastik im Gebrauch, die einfach zu säubern ist (auf Wochenmärkten in Italien für ca. 8 Euro und mittlerweile auch in deutschen Geschäften). Findet sich auch in jedem italienischen Haushalt (spricht für sich).

Ein kleine Variante (auch wenn ich ein Verfechter der Originalzubereitungen bin): Beim Erhitzen des Olivenöles gebe ich einen Rosmarinzweig hinzu, den ich anschließend wieder entfernen.

Zubereitung:

Spaghetti in reichlich Salzwasser (pro 100 g Nudeln 1 l Wasser) "al dente" kochen. Der Topf kann nie groß genug sein.

reichlich Olivenöl leicht erhitzen (auf keinen Fall zu heiß werden lassen).

reichlich grob gehackten Knoblauch , zerbröselte Peperoncini (bei Handarbeit Vorsicht beim Kontakt mit Schleimhäuten - durchblutungsfördernd ;-)) dazugeben. Knoblauch darf nicht braun werden (wird bitter).

Spaghetti abgießen (auf keinen Fall abschrecken), zu der Olivenöl-Knoblauch-Peperoncini-Mischung geben.

Salzen, gehackte großblättrige Petersilie hinzu und mit dem Käse und der entsprechenden Reibe (s.o.) servieren.