



Olivenölschule by Olio Piceno

Pasta Alfredo à la Michele – die schnellste Pasta der Welt!

„Fettuccine Alfredo“ heißt das Ursprungsrezept, das Alfredo di Lelio zu verdanken ist. Der römische Restaurantbesitzer hat vor 100 Jahren ganz schlicht Bandnudeln mit Butter, Parmesan und Pfeffer serviert.

Michael hat diesen Klassiker natürlich mit Olivenöl abgewandelt und verwendet verschiedene Sorten von Parmesan. Zusätzlich akzentuiert er die Sauce mit gehackter Petersilie.

Die Kunst dieses einfachen Pastagerichts liegt darin, Olivenöl und zwei bis drei verschiedene Parmesan-Sorten (jung, mittelalt und alt, z. B. 18 Monate, 36 Monate und 48 Monate gereift) so zu verschmelzen, dass die Nudeln cremig von einer Art Käsesauce umhüllt werden.

Man kann den Original Parmigiano Reggiano ebenso verwenden wie den günstigeren Grana Padano.

Der besondere Trick des Rezepts ist das Hinzufügen von Pasta-Kochwasser. Wir nehmen unsere **superfeinen Maccheroncini di Campofilone** dazu, die nur zwei Minuten gekocht werden müssen. „Fast Food“ wie es gesünder und natürlicher nicht sein kann!

Zutaten (für 2 Personen)

250 g Pasta (Maccheroncini di Campofilone oder Fettuccine, Tagliatelle, Spaghetti...)
2-3 EL Olivenöl extra vergine
ca. 60 g frisch geriebener Parmesan drei verschiedener Altersstufen
frisch gemahlener Pfeffer, Petersilie nach Belieben (alternativ: Salbei oder Basilikum)

Zubereitung

Die Pasta nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne leicht erwärmen. Die Pasta abgießen, dabei ein paar Esslöffel Kochwasser auffangen. Die Nudeln sofort in das Olivenöl in der Pfanne geben, sofort Kochwasser und Käse zugeben und alles gut mischen, dass die Nudeln von der Käsesauce cremig umhüllt werden. Petersilie (o. a.) dazu, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Tipp

Ein sicherere Variante ist es, den Parmesan mit dem heißen Nudelwasser in einem separaten Topf zu vermischen und diese Mischung dann über die Nudeln im Olivenöl in die Pfanne zu geben.