



Schade um jeden Sonnenstrahl, den wir in der Küche versäumen. Deshalb gibt es heute zwei Arten von Pasta, die schneller zubereitet sind, als die Polizei erlaubt.

Vor ein paar Wochen habe ich in meinem Newsletter über kulinarische Inspirationen geschrieben. (Falls Sie sich für diesen Newsletter interessieren: Sie können ihn auf der Tagi-, BZ-, Bund- oder BaZ-Website kostenlos bestellen. Einfach nach Newsletter «Seiler kocht» suchen und anmelden.) Dabei habe ich unter anderem verraten, wie wertvoll mir die täglichen Anregungen sind, die mir Nigella Lawson zuschickt. Klar, sie schickt sie nicht nur mir, sondern allen, die sie haben möchten, und weil Nigella so berühmt ist, dass ihr Vorname reicht, können Sie sich selbst mit einem Besuch von nigella.com in diesen Stand der Gnade versetzen.

Ich präsentiere Ihnen also heute zwei Spaghettirezepte, die aus dem riesigen Fundus von Nigella stammen, der lustigsten, gescheitesten und, ich fürchte, auch verfressensten Köchin von allen. Das erste ist ein einfach gestricktes Sommerrezept, für das man, wenn man eine nur einigermaßen sortierte Speisekammer hat, nicht einmal einkaufen gehen muss. Es kombiniert **Spaghetti mit Thunfisch, Zitrone und Rucola** und ist ungefähr in der Zeit erledigt, die der Topf mit dem Pastawasser zum Aufkochen und die Spaghetti zum Garwerden brauchen.

Zutaten (für 2 Personen): 200 g Spaghetti, 200 g Thunfisch (die Migros etwa hat sehr gute Filets vom weissen Thon im Glas), abgetropft, Saft und Zesten von 1 Bio-Zitrone, ½ Zehe Knoblauch, klein gehackt, 3 Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten, Chiliflocken (nach persönlichem Geschmack), Salz, 1 EL Olivenöl, 25 g Rucola.

Zubereitung: Wasser stark salzen und zum Kochen bringen. Spaghetti ins sprudelnde Wasser geben und kochen, bis

sie sehr al dente sind (2 Minuten vor Ende der empfohlenen Garzeit). Thon in eine grosse Schüssel geben und mit einer Gabel zerpfücken. Zitronensaft und Zesten dazumischen, dann den gehackten Knoblauch.

Die Frühlingszwiebeln untermischen. Alles mit Chiliflocken und Salz abschmecken. Zum Schluss das Olivenöl darübergiesen und alles mit der Gabel verrühren. Kann sein, dass Sie schon jetzt Lust haben, sich eine voll beladene Gabel in den Mund zu schieben, aber warten Sie bitte noch.

Schöpfen Sie eine Schale Kochwasser von der Pasta ab, dann giessen Sie die Spaghetti ab, lassen sie abtropfen und geben sie zum Thon in die Schüssel. Mischen Sie alles gut durch, und geben Sie ein bisschen Kochwasser dazu, das macht die Sache noch cremiger. Am Schluss den Rucola dazugeben und vorsichtig unter die Pasta mischen. Sofort servieren.

Das war die einfache Übung. Ich habe den Rucola auch schon durch jungen Spinat ersetzt und statt Chiliflocken Szechuan-Pfeffer verwendet – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Auch Nigellas Fantasie nicht, übrigens. Denn sie kam vor ein paar Monaten auf die merkwürdige Idee, **Pasta** ungefähr so zuzubereiten wie Risotto, nämlich **mit Safran** – sehr, sehr gelb. Musste ich das ausprobieren, ja oder ja? Ich kann vorausschicken, dass es eine ungewöhnliche Methode ist, die aber ein umso reichhaltigeres – um den englischen Begriff «rich» zu paraphrasieren – Ergebnis zeitigt.

Zutaten (für 2 Personen): ¼ TL Safranfäden, 3 EL Marsala (es kann notfalls auch ein Madeira sein), 200 g Spaghetti, Salz, 2 grosse Eier, 4 EL geriebener Parmesan, 2 EL Doppelrahm, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter (nein, das ist kein Diätessen).

Zubereitung: Wasser für die Pasta salzen und aufsetzen. Safran und Marsala in einen kleinen Topf geben, aufkochen und ziehen lassen. Pasta ins kochende Wasser geben und al dente kochen. Währenddessen die Eier in eine grosse Schüssel schlagen, mit Parmesan und Doppelrahm verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Schale Kochwasser von den Spaghetti abnehmen und die Pasta abgiessen. Mit der Butter noch einmal zurück in den Pastatopf geben und schwenken, bis die Spaghetti gut mit Butter überzogen sind. Dann 2 EL des stärkehaltigen Kochwassers zum Safranmarsala geben und alles über die Spaghetti in den Pastatopf giessen. Gut durchschwenken und dem Spiel der Farben zusehen, das sich der Künstler James Turrell ausgedacht haben könnte: Das helle Gelb der Spaghetti verwandelt sich in das tiefere Gelb des Safrans. Topf vom Herd nehmen. Die Eiermischung über die Pasta giessen und alles gut und schnell durchschwenken. Dann in zwei vorgewärmten Tellern servieren, wenn nötig mit mehr Parmesan.

Das Ergebnis ist absolut köstlich (aber ich gestehe, dass ich beim zweiten Mal Kochen den Doppelrahm weggelassen habe). Sicher jedenfalls ist eines: Ein Dessert braucht es nach dieser Mahlzeit nicht mehr. Ein kleiner Sommersalat hingegen ist eine ideale Ergänzung.