



# Ludwigshafener Leibgerichte

Kochempfehlungen von bekannten Ludwigshafenern oder von Menschen mit einer besonderen Beziehung zu unserer Stadt – das gibt es an dieser Stelle. Diesmal serviert der Handballer David Schmidt von den Eulen der TSG Ludwigshafen-Friesenheim sein liebste Pasta-Rezept.



## Spaghetti Carbonara

„Ein Handballspiel ist sehr anstrengend, sodass wir Sportler viel Energie benötigen. Ich esse deshalb immer eine große

Portion Spaghetti Carbonara und bin dann ausreichend gestärkt, um die zwei Halbzeiten durchzustehen.“

### Das wird gebraucht (2 Personen)

150 Gramm gewürfelten Schinken oder Speck, 100 Milliliter Sahne, 50 Gramm Parmesan, 200 Gramm Spaghetti, 3 Eigelb, 1 Esslöffel natives Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### So geht's

Das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Schinkenwürfel darin bei mittlerer Hitze kross braten. Unter-

dessen die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, den Parmesan reiben und mit dem Eigelb verquirlen. Die Ei-Käse-Masse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Wenn die Spaghetti „al dente“ sind, sofort abgießen. Die Ei-Käse-Mischung sowie die gebratenen Schinkenwürfel über die Pasta geben und alles gut vermengen. Guten Appetit!

### TIPP

„Vor dem Spiel trinke ich dazu am liebsten eine große Apfelschorle. Abends schmeckt mir ein Glas kühler Rosé am besten.“

David Schmidt  
Handballspieler



Er kämpft im rechten Rückraum der Eulen: Der gebürtige Karlsruher David Schmidt gehört seit 2015 zum Bundesliga-Team der TSG Ludwigshafen-Friesenheim. Seither wird er von TWL, dem Hauptsponsor des Handball-Erstligisten, mit einem Spielerpatronat gefördert. Der 23-jährige Linkshänder studiert Betriebswirtschaftslehre an der Universität Mannheim und entspannt sich in seiner Freizeit am liebsten auf Reisen oder beim Motorrad- und Skifahren.