

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Mai 2022 ▪  
Leibgericht mit Björn Freitag



Thomas Lau

**Tagliatelle aglio e olio mit marinierten Tomaten und pikanter Garnele**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Nudelteig:**

120 g Dinkelmehl, Type 630  
180 g Hartweizengrieß  
1 Ei  
1 Stück Ingwer à 5 cm  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
Salz, aus der Mühle

Das Dinkelmehl, Hartweizengrieß und Salz vermischen. Ei aufschlagen und hinzugeben. Etwa 100 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl dazugeben und zu einem Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in ein Küchenschluchttuch einwickeln und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Teig dünn ausrollen und in Tagliatelle schneiden. Ingwer schälen und in drei gleich große Stücke schneiden. Pasta in kochendem Salzwasser mit Ingwerstücken ca. 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen und mit Olivenöl beträufeln.

**Für die marinierten Tomaten:**

250 g Cherrytomaten  
1 Zitrone, davon Abrieb  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Basilikum  
3 Zweige Rosmarin  
2 TL Honig  
1 Prise Zucker  
5 EL Olivenöl + Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Ein paar Blätter Basilikum zur Garnitur beiseitestellen. Den Rest fein hacken. Olivenöl und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten zuckern und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl andünsten. Zitrone waschen und Schale abreiben. Einen Teil vom Abrieb beiseitestellen für die Garnele. Marinade über die Tomaten geben und mit Zitronenabrieb abschmecken.

**Für die Sauce:**

1 kleine rote Chilischote  
1 Stück Ingwer à 5 cm  
2 Knoblauchzehen  
200 ml Geflügelfond  
4 Zweige glatte Petersilie  
3 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten dann mit Fond aufgießen. Kurz reduzieren lassen. Nudeln hinzufügen und darin ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter Nudeln mischen.

**Für die pikante Garnele:**

2 große küchenfertige Garnelen  
1 TL Sambal Oelek  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer vermischen und Garnelen darin marinieren. Garnelen von jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten und mit Zitronenabrieb verfeinern.



Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien oder aus Teichanlagen in Thailand stammen. Achten Sie außerdem beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten (Stand Mai 2022).

**Für die Garnitur:** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.  
5 Blätter Basilikum  
30 g Pinienkerne

Die Tagliatelle in einen tiefen Teller geben, marinierte Tomaten darauf verteilen und mit der Garnele toppen. Mit Basilikum und Pinienkernen garnieren und servieren.