

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. März 2026 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Sabine Barresi

Fettuccine alla carbonara mit Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier
 125 g Semola Di grano duro
 75 g Caputo Pasta fresca
 1 Prise Salz + Salz für das Kochwasser

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Bei Bedarf leicht mit Semola bestäuben und in Fettuccine schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Fettuccine darin 2–3 Minuten al dente garen. Die Pasta mit einer Zange direkt in die Pfanne zum Speck geben. Einen Teil des Nudelwassers auffangen und zur Eier-Käse-Mischung geben.

Für die Sauce alla carbonara:

75 g Guanciale
 1 Knoblauchzehe
 2 Eier
 25 g Pecorino
 25 g Parmesan
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck in Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Pecorino und Parmesan fein reiben. Eier in einer Schüssel verquirlen und den geriebenen Käse unterrühren. Guanciale in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig auslassen, bis er goldbraun ist. Etwa 1 Teelöffel für die Garnitur beiseitestellen. Die frisch gekochten Nudeln zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Eier-Käse-Mischung nach und nach unter Zugabe eines Teils des aufgefangenen Nudelwassers über die Nudeln geben. Vorsichtig vermengen, bis eine cremige Sauce entsteht.

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

1 Fenchelknolle
 1 Orange, Filets
 30 g Pinienkerne

Fenchel waschen und dünn hobeln, Fenchelgrün für die Dekoration beiseitestellen. Orange schälen und filetieren. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten.

Für das Salat-Dressing:

1 Orange, Saft
 1 TL Dijonsenf
 1 EL Balsamico bianco
 1 TL Ahornsirup
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten zusammen vermengen und über den Fenchel-Orangen-Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Salat separat servieren.

Für die Garnitur:

1 TL Guanciale (von oben)
 1 TL Parmesan (von oben)
 2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Käse reiben. Gericht mit Guanciale, Käse und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.