

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juli 2025**  
**Vegetarische Küche mit Björn Freitag**



**Tamara Föhr**

**Tagliatelle al limone mit gegrillten Artischockenherzen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Teig:**

1 EL Olivenöl  
 300 g Hartweizengrieß  
 1 Prise Meersalz + Salz für das  
 Kochwasser

140 ml kaltes Wasser mit restlichen Zutaten vermengen und 2-3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig für mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig mit der Nudelmaschine oder einem Nudelholz 1-2 mm dick ausrollen. Bei Bedarf etwas mit Mehl bestäuben. Teig zu gleichmäßigen, 2-3 cm breiten Tagliatelle schneiden.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Nudeln 2-3 Minuten kochen. Abschöpfen und direkt in die Sauce geben. Wichtig: Die Nudeln lieber zu kurz als zu lang im Wasser lassen, sie ziehen in der Sauce noch etwas nach.

**Für die Sauce:**

2 Knoblauchzehen  
 2 Zitronen, Abrieb & Saft  
 50 g Montello  
 50 g Butter  
 100 ml Sahne  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Die Schale beider Zitronen abreiben, dann den Saft aus einer Zitrone auspressen.

Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne schmelzen und darin den gehackten Knoblauch leicht andünsten. Sobald er duftet, den Zitronensaft und den Abrieb dazu geben und bei leichter Hitze ziehen lassen.

Montello reiben. Sahne und Montello dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf etwas Nudelwasser dazu geben, um die Konsistenz der Sauce zu beeinflussen.

**Für die Artischocke:**

6 Artischockenherzen aus dem Glas, in  
 Wasser eingelegt  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Artischockenherzen abtropfen lassen, vorsichtig abtupfen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und Artischockenherzen darin kurz und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone, Abrieb  
 10 g Montello  
 1-2 Zweige Basilikum  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gericht mit geriebenem Montello, Zitronenabrieb und Basilikumblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.