

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Juni 2026** ▪  
**Tagesmotto „Bella Italia“ mit Cornelia Poletto**



**Benedikt Siebert**

**Tagliatelle mit Garnelen, Zucchini, Knoblauch und Chili**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Teig:**

1 Zitrone, Abrieb  
 3 Eier, Größe M  
 1 EL Olivenöl  
 200 g Mehl, Type 00  
 1 Prise Salz

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb mit Mehl, zwei Volleiern, Olivenöl, Salz und etwas Zitronenabrieb zu einem Teig verarbeiten. Kurz durchkneten und in Frischhaltefolie in den Kühlschrank geben.

**Für die Fertigstellung:**

Semola, zum Ausrollen  
 Salz, aus der Mühle

Nach etwas Ruhezeit den Teig vierteln, mit Semola bestreuen und mit dem Nudelaufsatz einer Küchenmaschine in dünne Platten rollen. Danach mit dem Messer in Tagliatelle schneiden und in kochendem Salzwasser 90 Sekunden „al dente“ garen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Kochwasser heben und direkt zur Garnelensauce in die Pfanne geben.

**Für die Garnelen und Sud:**

300 g küchenfertige Garnelen, mit Schale  
 1 mittlere Zucchini  
 1 kleine rote Chilischote  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone, Abrieb  
 30 g kalte Butter  
 1 EL Fischesauce  
 80 ml Weißwein  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 ½ Bund Petersilie  
 ½ Bund Minze  
 Milde Chiliflocken, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle

Garnelen schälen, Schalen beiseitelegen und Garnelenfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini mit dem Sparschäler in dünne, lange Streifen schneiden. Chilischote fein hacken. Eine Knoblauchzehe mit Schale andrücken, die andere Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Petersilienblätter abzupfen. Stängel aufheben. Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Garnelenschalen darin mit Petersilienstängeln und der mit Schale angedrückten Knoblauchzehe anbraten bis die Schalen sich rosa färben. Zucchini-Abschnitte können auch mit angeröstet werden. Mit dem Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Einen Steifen von der Zitronenschale sowie die Fischesauce mit in den Sud geben. Nachdem alles schön eingekocht ist, durch ein Sieb in eine Schale gießen und beiseitestellen.

In der Pfanne erneut Olivenöl erhitzen und die Zucchini scharf anbraten, sodass sie Farbe bekommt. Mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Wieder Olivenöl erhitzen und Garnelen darin mit Knoblauchscheiben und Chili anbraten. Garnelenfleisch noch glasig aus der Pfanne nehmen, den Schalensud in die Pfanne geben und mit der kalten Butter abbinden.

Pasta, etwas Kochwasser, die Zucchini und Garnelen mit der Sauce vermengen und kurz reduzieren lassen.

Petersilie und Minze hacken und darüber geben. Pasta auf einem tiefen Teller nestförmig anrichten. Mit etwas Petersilie, Minze, Chiliflocken und frischer Zitronenzeste garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** (tropische) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie