

# TRIBI'S KOCHSHOW



## MENÜ

Bolognese





## ÜBER DAS GERICHT

Die Bolognese (Original «Ragù alla Bolognese») ist eine der wohl bekanntesten Pasta Saucen überhaupt. Den Namen hat sie aus der Region Bologna in Italien. Zunächst handelte es sich bei der «Ragù alla Bolognese» um ein Schmor Gericht, das ab dem 19. Jahrhundert zu einer Beilage von Pasta wurde. Man geniesst das Gericht vorzugsweise mit «Orecchiette», eine Pasta, die die Sauce wie einen Löffel aufnimmt. Weltweit kennt man sie aber auch mit Spaghetti als «Spaghetti Bolognese»

**Allergene:** Weizen, Tomate, Zwiebel, Knoblauch, Laktose

**Hier geht es zum Kochvideo:** <https://www.youtube.com/watch?v=gZ4IEDzLKIY>

## EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste ist für Bolognese für vier Personen.

Was du bereits zu Hause haben solltest: Salz, Zucker, Sonnenblumenöl, Pfeffer

### Die Sauce

- Bindegewebereiches Rindfleisch z.B. Rindschulterspitz 600g
- Geräucherter Speck oder Pancetta 20g
- Pelati in Würfel 500g
- Zwiebeln 100g
- Sellerie 6g
- Karotten 150g
- Kirschtomaten 100g
- Knoblauch 2 Zehen
- Apfel 80g
- Orangenschale 2x abriebe
- Chili 1-2stk.
- Petersilie 5g
- Oregano 5g
- Basilikum 5g
- Rotwein z.B. Barolo oder Salice Salentino 3dl
- Sonnenblumenöl 50cl
- Salz ca. 10g
- Pfeffer nach Geschmack
- Zucker 1 grosse Prise
- Kaltes Wasser ca. 450ml
- Pasta ca. 400g
- Parmesan Käse ca. 100g



## **MATERIALLISTE**

Diese Geräte oder Küchenwerkzeuge brauchst du zu Hause, um das Menü zu kochen.

- 4- Liter Pfanne
- 2-Liter Pfanne
- Bratpfanne
- Litermass
- 2 Essgabeln
- Messer
- Schneidebrett
- Sparschäler

## **FRAGEN ODER ANREGUNGEN?**

Melde dich bei: [phillipp@treibhausluzern.ch](mailto:phillipp@treibhausluzern.ch)