

# TRIBI'S KOCHSHOW



## MENÜ

Pasta Teig





## ÜBER DAS GERICHT

Pasta ist wohl das bekannteste Gericht aus Italien. Vermutlich sind jedoch die Erfinder von Pasta nicht die Italiener, sondern die Chinesen. Die Legende erzählt, dass Marco Polo nach seiner langjährigen Reise auf der Seidenstrasse (China-Mongolei) das Rezept nach Italien mitgenommen hat. Andere Quellen erzählen, dass auch schon die antiken Griechen und Römer «Laganon» (ein Grützeartiges Produkt aus Gersten) gegessen haben sollen. In die deutsche Sprache übersetzt bedeutet Pasta «Teig» oder «Nudeln».

**Allergene:** Weizen, Ei, etc. z.B. Tomate

**Hier geht es zum Kochvideo:** <https://youtu.be/hjM4Y6fDDVg>

## EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste ist für einen Pasta Teig für vier Personen.

Was du bereits zu Hause haben solltest: Salz, Olivenöl

### Der klassische «Tipo Napoli» Teig

- Hartweizenmehl 600g
- Kaltes Wasser 2dl – 2.5dl
- Olivenöl 5cl
- Salz 10g

### Der Spinatteig

- Hartweizenmehl 600g
- Ein Ei ca. 50g
- Frischer Blattspinat 100g
- Wasser 2dl
- Olivenöl 5cl
- Salz 10g

### Der Randenteig

- Hartweizenmehl 600g
- Randensaft 2dl-2.5dl
- Olivenöl 5cl
- Salz 10g

### Der Safranteig

- Hartweizenmehl 600g
- Wasser 2dl-2.5dl
- Safran 5g
- Olivenöl 5cl
- Salz 10g



## Der Tomatenteig mit geräucherter Paprika

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| • Hartweizenmehl      | 600g    |
| • Tomatenpüree        | 40g     |
| • geräucherte Paprika | 5g      |
| • 1 Ei                | ca. 50g |
| • Wasser              | 2dl     |
| • Olivenöl            | 5cl     |

## MATERIALLISTE

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

- Grosse Schüssel
- Wage
- 2l Pfanne
- Litermass
- Stabmixer

## FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

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