



Spaghetti

Arbeitsplatz für das Kochen der Spaghetti vorbereiten

1. eine grosse **Pfanne** wählen
→ Die Teigwaren benötigen zum Quellen und Bewegen genügend Platz.
2. **Wassermenge** mit **Messbecher** abmessen
→ 10 Mal mehr **Wasser** als Teigwaren in die Pfanne füllen.
Das bedeutet für 450g Teigwaren circa 4 ½ Liter Wasser einfüllen.
3. **Salzstreuer** bereitlegen
→ Wir warten bis das Wasser kocht.
Wir geben einen gestrichenen Teelöffel Salz ins kochende Wasser und reduzieren die Hitze.
4. **Olivenöl** und einen **Esslöffel** bereitlegen
→ 1-2 Esslöffel dem siedenden Wasser begeben, dann kleben die Spaghetti nicht aneinander.
5. **Teigwaren** bereitlegen
→ Für 4 Personen rechnen wir mit 450g Teigwaren. Wir geben die Spaghetti ins siedende Wasser. Mit einer Gabel lockern wir die Teigwaren immer wieder und prüfen, ob sie schon weich, aber noch bissfest sind.
6. **Abtropfsieb** bereitlegen
→ Nachdem die Spaghetti gekocht sind, schütten wir sie vorsichtig in das Sieb und tropfen sie ab.
7. **Spaghettizange** bereitlegen
8. **Butter** bereitlegen
→ Nach dem Abtropfen der Spaghetti geben wir die Teigwaren in die Pfanne zurück und fügen circa 25 g Butter hinzu.

Arbeitsplatz für das Kochen der Spaghettisauce vorbereiten

1. eine grosse **Bratpfanne** wählen, einen **Esstöffel** und **Olivenöl** bereitstellen
→ 3 Esstöffel Olivenöl in der Bratpfanne heiss werden lassen.
2. 300g gehacktes **Rindfleisch** und eine **Kelle** bereithalten
→ Das Hackfleisch braten wir unter stetem Wenden gut an.
3. 1 **Zwiebel** und eine **Knoblauchzehe** schälen
→ Die Zwiebel und den Knoblauch hacken wir mit einem Messer sehr fein und mischen beides mit dem Fleisch in der Bratpfanne.
4. 2 **Rüebli**, 200g **Selleriestangen** und sechs **Tomaten** waschen
→ Wir schneiden das Gemüse fein und geben alles dem Fleisch bei.
Wir dämpfen das Gemüse kurz mit.
5. Italienische Kräutermischung mit **Rosmarin**, **Oregano** und **Basilikum** waschen
→ Wir schneiden die Kräuter fein und geben sie dem Fleisch bei.
6. **Fleischbouillon** mit **Wasser** in eine kleine **Pfanne** geben
→ Den Fleischbouillon kochen wir mit 3 dl Wasser in einer kleinen Pfanne auf und fügen ihn dem Fleisch bei.
7. **Salz-** und **Pfefferstreuer** bereitstellen
→ Mit dem Salz und dem Pfeffer würzen wir unsere Sauce.
Auf kleinem Feuer lassen wir die Sauce circa $\frac{1}{4}$ Stunde köcheln.

