



Pesto-Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Soße

Zutaten für das Pesto: 100 g Basilikum, 200 ml Olivenöl, 100 g Mandelblättchen, 100 g Parmesan, Salz/Pfeffer/Zucker/ Zitronensaft, 240 g Spaghetti roh

Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen. Mandelblättchen in einer Pfanne rösten. Basilikum, Olivenöl, Parmesan und die gerösteten Mandelblättchen im Mixer zerkleinern und mit den Gewürzen abschmecken. Anschließend das Pesto mit den abgekochten Spaghetti vermischen. Mit einer Fleischgabel aufdrehen und auf den Teller geben.

Zutaten für die Tomaten-Basilikumsoße: 60 g Basilikum, 4 El Olivenöl, 200 g Zwiebeln, 400 g Tomaten gewürfelt, 400 ml passierte Tomaten, 80 g Tomatenmark, Oregano/Thymian/Salz/Pfeffer/Zucker

Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz Farbe nehmen lassen. Mit den passierten Tomaten aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Tomatenwürfel und das Basilikum kurz vor dem Anrichten in die Soße geben. Das Spaghetti-Nest mit der fertigen Soße übergießen.



Gebratener Seehecht auf Ratatouille-Reisnudeln

Zutaten für den Seehecht: 600 g Seehechtfilet, 50 g Maisgries, Rapsöl zum Braten, Salz/Pfeffer/Thymian, 1 Zitrone

Die Seehechtfilets waschen und gut abtrocknen. Mit Salz/Thymian und Pfeffer und mit Zitronensaft würzen. Die gewürzten Filets in Maisgrieß wenden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne auf der Hautseite zuerst anbraten, dann wenden und fertig braten.

Zutaten für die Ratatouille-Reisnudeln: 150 g Reisnudeln, 120 g Zwiebeln, 120 g Zucchini, 120 g Tomaten, 120 g bunte Paprika, 40 g Tomatenmark, 1 l Gemüsebrühe, 1 Dose passierte Tomaten, Salz/Pfeffer/Thymian/Oregano/Knoblauch, Olivenöl

Die Zwiebeln, Zucchini und Paprika in 2x2cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse anschwitzen. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und die Reisnudeln darin anschwitzen. Tomatenmark und Knoblauch zugeben und ebenfalls leicht angehen lassen. Das restliche Gemüse und die Gemüsebrühe zugeben. Wenn die Nudeln noch „Biss“ haben, die passierten Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Knoblauch abschmecken. Zur Abrundung eine Prise Zucker zugeben. In der Tellermitte das Ratatouille anrichten und den angebratenen Seehecht darauf geben.

»Man muss ein bisschen tricksen«

Reichwein-Schule-Koch Stefan Haslberger setzt auf gesundes Essen und frische Zubereitung

Was die Lieblingsgerichte „seiner“ Kinder sind? Stefan Haslberger muss da nicht lange überlegen. „Die Schokoladenpfannkuchen sind der Renner“, sagt der 43-Jährige. „Und auf Kartoffelknödel stehen’s auch.“ Doch repräsentativ sind diese Gerichte für seine Küche nicht, schließlich will Haslberger „seine“ Kinder möglichst gesund ernähren. 300 Gerichte kocht er täglich für die Schüler der privat geführten Adolf-Reichwein-Realschule. Und das frisch und fast ohne Convenience-Produkte. „Sogar das Ketchup mache ich selbst“, erzählt der Koch. So sei viel weniger Zucker dran. Auch sonst lässt er sich einiges einfällen, um gesundes Essen den Kindern schmackhaft zu machen. Zweimal pro Woche richtet er ein Bio-Obst- und Salatbuffet an, unter Nudeln mischt er gerne einige Gemüsestreifen. Der Kunstkniff? „Man muss ein bisschen tricksen“, sagt Haslberger. Mit der Stelle an der Realschule am Schleifweg im Nürnberger Norden hat Haslberger seinen Traumjob gefunden. Als Kind einer Gastwirtin wurde ihm der Beruf fast schon in

die Wiege gelegt. Doch er machte erst mal eine Brauerlehre, dann ging er zunächst für acht Jahre zur Bundeswehr. Danach habe er eine neue Perspektive gesucht, erzählt Haslberger - und sich für eine Ausbildung zum Koch entschieden.

Nach Stationen in renommierten Hotels in Garmisch-Patenkirchen und Bad Windsheim zog es ihn in die Heimat zurück. Den Wechsel in die Schulkantine hat er nicht bereut. „Hier ist es wunderschön“, schwärmt Haslberger, der gerne mal mit den Kindern gemeinsam kocht. Vor den großen Ferien gestalten alle miteinander den Speiseplan. „Man muss ja auf die Schüler eingehen“, findet er. Ansonsten gibt es zwei vegetarische und einen Fischtag pro Woche, und natürlich wird allen Vegetariern täglich ein fleischfreies Gericht serviert. Dementsprechend hat Haslberger eine bunte Rezeptmischung für die Kolumne „Wir kochen famos“ herausgesucht. Na denn, guten Appetit!

Text: Silke Roennefahrt, Fotos: Peter Roggenthin

