

Rezept der Woche



Fenchel - Pasta

ZUBEREITUNG

Vom Fenchel die grünen Stängel entfernen und das Fenchelgrün aufbewahren. Die Knolle halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel in dünne Streifen schneiden, waschen und gut abtrocknen.

Die Pasta nach Packungsanweisung kochen. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fenchel mit etwas Salz ca. 8 Minuten lang anrösten.

In einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Knoblauch- und Schalottenwürfel darin mit etwas Salz glasig andünsten. Zitronenabrieb, Petersilie und die Semmelbrösel hinzugeben und alles ca. 4 Minuten vorsichtig anrösten.

Die fertige Pasta abgießen und etwa 200 ml der Kochflüssigkeit auffangen. Abgetropfte Pasta zum Fenchel geben. Die Semmelbröselmischung ganz und die Kochflüssigkeit nach Belieben dazugeben.

Pasta salzen, pfeffern und nach Geschmack Zitrone hinzugeben. Mit einem Schuss Olivenöl und mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Fertig.

ZUTATEN

2 Knollen Fenchel

1 Bio-Zitrone

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Schalotte, fein gehackt

1 Handvoll Petersilie

5 EL Semmelbrösel

Olivenöl

Salz & Pfeffer

250 g Pasta z.B. Linguini

Optional:

Feta zum drüberstreuen

Chilliöl

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann