Unser Rezept

DER WOCHE

SPAGHETTI MIT FENCHEL

MIT KNOBLAUCH UND ZITRONE

ZUTATEN

1 Fenchelknolle, in dünnen Streifen

1 Zucchini, in dünne Scheiben

1 Zitrone (bio, unbehandelt)

2 Knoblauchzehen, eine gepresst, eine in dünnen Scheiben

Olivenöl

3-4 Stengel glatte Petersilie, die Blätter, grob gehackt

Salz

Pfeffer

200 g Spaghetti

Etwas (veganer) Streukäse oder (veganer) Parmesan

ZUBEREITUNG

Ein wenig Olivenöl auf mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch dazu geben und ebenfalls kurz anbraten.

2 EL Zitronenschale abreiben und diese, sowie den Fenchel und die Zucchini in die Pfanne einrühren. Für 10-12 Minuten auf kleinster Flamme andünsten, bis das Gemüse schön weich geworden ist.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser al Dente kochen, abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit ca. 50 ml Wasser ablöschen. Gut durchmischen.

Dann die Petersilie und den Saft der Zitrone unterrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf zwei Schüsseln oder Teller verteilen.
Die angerichteten Portionen mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Fenchelgrün und veganem Käse bestreuen.

Guten Appetit! Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de