Unser Rezept

DER WOCHE

FENCHEL-SPAGHETTI

MIT ZITRONE UND KNOBLAUCH

ZUTATEN

2 Fenchelknollen, in dünne Streifen

1 Zitrone (bio, unbehandelt)

2 Knoblauchzehen, kleingeschnitten

2 EL Olivenöl

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

Salz und Pfeffer

200 g Spaghetti

Etwas (veganer) Streukäse oder (veganer) Parmesan

ZUBEREITUNG

Etwas Olivenöl auf mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten. 2 EL Zitronenschale abreiben und diese, sowie die Hälfte des Fenchels in die Pfanne einrühren.

Für Minuten auf kleiner Flamme anbraten, bis der Fenchel schön weich und leicht braun geworden ist.

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

Die Hitze der Pfanne erhöhen, den restlichen Fenchel einrühren und alles durchmischen. Dann die Petersilie und den Saft der Zitrone unterrühren. Zum Schluss gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die angerichteten Portionen mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Fenchelgrün und (veganem) Käse bestreuen.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

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