Unser Rezept

DER WOCHE

FENCHEL-SPAGHETTI

MIT FETA UND PININENKERNEN

ZUTATEN

500 g Spaghetti

400 g Fenchel

50 g Tomaten, getrocknet, eingelegt

20 g Pinienkerne

90 g Parmaschinken

4 EL Olivenöl, kalt gepresst

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Fenchelknollen waschen und den Wurzelansatz und die Stängel abschneiden. 1 EL Fenchelgrün fein hacken und beiseite legen. Die Fenchelknollen längs vierteln, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Feta in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in eine Pfanne geben, leicht erhitzen und die Fenchelstreifen bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenstreifen zugeben und kurz mitbraten.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen, abgießen und 5 EL Nudelwasser auffangen. Spaghetti, Pinienkerne und Feta zum Fenchel in die Pfanne geben, Nudelwasser zufügen und durchschwenken, abschmecken.

Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

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