



Biohof am Kolk • Gänhauk 22 • 49624 Lönningen-Angelbeck

Biohof am Kolk GbR
Gänhauk 22
49624 Lönningen-Angelbeck
Telefon: +49 152-282 450 41

info@biohof-am-kolk.de
www.biohof-am-kolk.de

Rezeptidee Fenchel-Pasta

Zutaten:

- 2 Fenchel Knollen
- 1 Zitrone
- ½ frischer Knoblauch
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 5 EL Semmelbrösel
- 250g Nudeln
- Olivenöl, Salz, Pfeffer
- Etwas Petersilie

Zubereitung:

Grünen Stängel vom Fenchel entfernen und zur Seite legen für später. Die Knollen halbiern, den Strunk entfernen und den Fenchel in dünne Streifen schneiden, waschen und gut abrocknen.

Nudeln 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 Lauchzwiebeln feinschneiden und mit etwas Salz glasig andünsten. Zitronenabrieb nach Geschmack, Petersilie und Semmelbrösel hinzugeben und alles ca. 5 Minuten vorsichtig anrösten.

Die fertigen Nudeln abgießen und etwa 200 ml der Kochflüssigkeit auffangen. Abgetropfte Nudeln zum Fenchel geben. Die Semmelbröselmischung ganz und die Kochflüssigkeit nach Belieben hinzugeben.

Salz und Pfeffer und nach Geschmack Zitrone hinzugeben. Mit einem Schuss Olivenöl und mit kleingeschnittenem Fenchelgrün bestreut servieren.

Guten Appetit!