



SCHNELLE PASTA MIT GEMÜSE

Schnell muss es manchmal gehen-aber gesund soll es auch sein. Ein schlotziges Pfannengericht für jeden Tag!



WEINGUT GERHARD MÄURER

Friedhofstraße 15 | 67273 Dackenheim | Telefon +49 06353 6677 | info@maeurer-weine.de | maeurer-weine.de



Zubereitung

Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Nudeln al dente kochen und abgießen. Etwas Nudelwasser auffangen für die Sauce.

Inzwischen den Fenchel der Länge nach halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden, dann der Länge nach in Streifen schneiden. Knobli fein hacken. Fenchelsamen ganz ohne Öl in der Pfanne anrösten.

Dann das Olivenöl und den Knobli zugeben. Weiter anbraten, bis der Fenchel etwas Farbe angenommen hat.

Crème Fraiche und Zitronenschale zugeben, umrühren. Blattspinat zugeben, ggf. etwas Nudelwasser angießen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Nudeln in die Pfanne geben und mit Pecorino bestreuen.

Zutaten

2 Personen:

160g Bandnudeln

360g Fenchelknolle

1-2 Knoblauchzehen

1/2 Teel. Fenchelsamen ganz

2 EL Olivenöl

3 EL Crème Fraiche

1/2 Biozitron, Abrieb und Saft davon

80g Babyspinat, frisch

Salz, Pfeffer

Pecorino (oder Parmesan)

Weinempfehlung