MÄURER

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

MÄURER

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.Knobi fein hacken. Fenchelsamen ganz ohne Öl in der Pfanne anrösten.
Dann das Olivenöl und den Knobi 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 Olivenoel
3 EL Crème Fraiche
1/2 Biozitrone, Abrieb und Saft davon
80g Babyspinat, frisch
Salz, Pfeffer
Pecorino (oder Parmesan)

Weinempfehlung



Dackenheimer
Spätburgunder
[illegible]

WEINGUT GERHARD MÄURER

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