

Fettuccine mit Fenchel, Petersilie und Oliven

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

230 g Fettuccine
 1/2 Fenchelknolle
 1/2 milde rote Chili
 1/2 Bund frische Petersilie
 1/2 Teelöffel Fenchelsamen
 1 Dose Tomaten, in Stücken
 2 Esslöffel entkernte schwarze Oliven
 1 1/2 Knoblauchzehen
 Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 geriebener Parmesan oder vegetarischer Hartkäse

Betörend im Duft und einzigartig im Geschmack: Fenchel verleiht diesem Pastagericht ein fein würziges Aroma, das nach Sommer im Süden schmeckt.

- 1 -

Knoblauch schälen und ebenso wie die Chili fein würfeln. Oliven klein schneiden und Petersilie hacken. Fenchelsamen mit einem Mörser zerstoßen.

- 2 -

Fenchelwedel abzupfen und beiseite legen. Die Knolle halbieren, von der äußeren Schale befreien und fein zerkleinern.



- 3 -

In einer Pfanne auf mittlerer Stufe 1 EL Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Chili und Fenchelsamen dazugeben. Sobald sich der Knoblauch langsam gold verfärbt, Fenchel in die Pfanne geben. Ca. 6 Minuten garen, bis der Fenchel

Fettuccine mit Fenchel, Petersilie und Oliven

weich ist.

- 7 -

- 4 -

Oliven unterrühren und mit 1/4 TL Salz und Pfeffer würzen.

Pasta auf Tellern verteilen und mit gehackten Fenchelwedeln garnieren.



- 5 -

Tomaten dazugeben. Die leere Dose zu 1/5 mit Wasser füllen und das Tomatenwasser unter die Sauce rühren. Hitze herunterschalten und Sauce zum Andicken köcheln lassen.



- 6 -

Für die Nudeln in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Nudeln und 1/2 TL Salz in den Topf geben. Sobald die Nudeln gar sind, abseihen und zur Sauce geben. Parmesan und Petersilie unterrühren.