

Fenchel-Pasta (2 Portionen)

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

1 Fenchelknolle
1 Zucchini
1 Zitrone (bio, unbehandelt)
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
3-4 Stängel Petersilie
Salz
Pfeffer
250g Nudeln
Etwas (vegane) Streukäse oder (vegane) Parmesan

Zubereitung:

Knoblauch klein schneiden und kurz auf mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Zitronenschale abreiben, Fenchelknolle in Streifen schneiden und das Fenchelgrün klein hacken. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Nun die Zitronenschale, die Fenchelknolle, die Hälfte des Fenchelgrüns und die Zucchini zum Knoblauch in die Pfanne einrühren und auf niedriger Flamme andünsten, bis das Gemüse weich ist. Die Nudeln in kochendem Salzwasser al Dente kochen. Ca. 50ml Nudelwasser aufheben und das Gemüse in der Pfanne damit ablöschen. Die abgetropften Nudeln mit in die Pfanne geben und untermischen. Zum Schluss den Saft der Zitrone und die gehackte Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta nun auf zwei Teller verteilen und die Portionen mit der zweiten Hälfte Fenchelgrün und Käse garnieren und servieren.

Guten Appetit!

