

Kräutersalz
Pfeffer



Rezepte für KW 18-49

Fenchel-Pasta

200 g Farfalle
1-2 Fenchelknollen
2-3 Schalotten
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein
2 Tomaten a. d. Glas
Kräutersalz
Pfeffer

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Fenchel putzen, das zarte Grün beiseite legen. Fenchelstrunk keilförmig herausschneiden, Knolle in 1/2 cm dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 Min. andünsten. Knoblauchzehe dazupressen. Gemüsebrühe und Weißwein zugeben, zugedeckt weitere 5 Min. dünsten. Tomaten vorsichtig unter den Fenchel heben und zugedeckt 5 Min. gar ziehen lassen. Fenchelgrün hacken und unter den Fenchel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln anrichten.
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Passt gut zu Fisch!

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Radicchio-Fenchel-Salat

1 - 2 Radicchio
1 - 2 Fenchelknollen
Croutons
Parmesan
5 EL Olivenöl
3 EL Aceto balsamico, dunkel
1 EL Honig
1 TL Senf

Radicchio in Streifen und Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Aus Olivenöl, Aceto balsamico, Honig, Senf, Kräutersalz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Radicchio und Fenchel mischen, mit der Marinade begießen und mit Croutons und Parmesanspänen bestreuen.