

Haidehof Rezepte 2023

Kalenderwoche:

Spaghetti mit Fenchel

- 3-4 Fenchel, halbiert, Strunk entfernen und hauchdünn hobeln, oder schneiden
- 1 Zwiebel, in feine Ringe schneiden
- 3TL Fenchelsamen
- 1Pck Spaghetti
- 200ml Noilly Prat oder Weißwein
- 100ml Gemüsebrühe
- 250ml Sahne, oder pflanzliche Alternative
- Salz, Pfeffer, würzigen regionalen Käse, gerieben
- Öl, zum braten
- evtl., Prise Zucker und Spritzer Zitronensaft

Eine große Pfanne mit etwas Öl erhitzen und Zwiebeln und Fenchel hineingeben. Etwas salzen. Auf mittlerer Hitze schmoren, bis der Fenchel schön weich ist und ein kleines bisschen Farbe bekommen hat. Dann die Fenchelsamen kurz mit anbraten. Mit Noilly Prat oder Wein ablöschen und einkochen lassen. Dann die Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell etwas Zucker und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Spaghetti nach Packungsangabe kochen und wenn fertig in die Soße geben und gut mischen. Auf dem Teller verteilen und mit Käse bestreuen.



GUT
HAIDE
HOF



weitere Rezepte und Ideen finden Sie auf: @Spoon_n_apron



Instagram