

Fenchel-Tomaten-Spaghetti

Zutaten:

1 Fenchel
1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl
1 Schuss trockener Weißwein
alternativ Wasser
1 TL getrockneter Salbei
1 TL getrockneter Thymian
150 ml Gemüsebrühe
150 g Tomaten
1-2 EL Oliven ohne Stein grün,
schwarz oder gemischt
1 EL Kapern
2 EL Balsamico
Salz, Pfeffer, Chili
etwas glatte Petersilie,
Basilikum oder Dill
Parmesan

200 g Spaghetti

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
Den Fenchel der Länge nach halbieren. Den Strunk keilförmig herausschneiden und jede Hälfte längs in dünne Streifen schneiden. In ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gut abtropfen lassen.
Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Tomaten waschen und halbieren, die Oliven in Ringe schneiden.
Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin ca. 3-4 Min. anschwitzen, dann den Knoblauch dazugeben und für 2-3 Min. mit anschwitzen. Alles mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen.

Salbei und Thymian dazugeben, dann die Gemüsebrühe. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis der Fenchel etwas weich geworden ist. Ab und zu umrühren.
Tomaten, Oliven und Kapern zur Sauce geben und 3-4 Min. mit köcheln. Sauce mit Balsamico, Salz, Pfeffer und (optional) Chili würzen und abschmecken. Abgetropfte Spaghetti zur Sauce in die Pfanne geben und gut miteinander vermischen. Ggf. noch etwas von dem Nudelkochwasser hinzufügen.
Die Pasta auf Teller verteilen und mit etwas frisch gehackter Petersilie, Basilikum oder Dill sowie frisch geriebenem Parmesan servieren.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de