

Rezepte-Tipp

Nudeln mit Fenchel



für 4 Portionen

Zutaten:

2 große Fenchelknollen
Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft
F.i.T. gerieben
Saft einer halben Zitrone
50 g Rosinen
1 mittlere Zwiebel
1 TL Olivenöl
1 EL Käse 45%

Zubereitung:

- Fenchelknollen waschen und putzen, Fenchelgrün zum Würzen und Dekorieren beiseite legen
- die ganzen Knollen zugedeckt in kochendem Salz- und Zitronenwasser etwa 15 Minuten bissfest garen
- die gegarten Fenchelknollen aus dem Wasser nehmen, 200 ml Kochwasser aufheben und den Fenchel in feine Streifen schneiden
- inzwischen die Rosinen in wenig lauwarmes Wasser einweichen
- Zwiebel putzen und fein würfelig schneiden
- Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten
- Fenchelkochwasser und Tomatenmark einrühren und einkochen lassen
- abgetropfte Rosinen und Fenchelstreifen der Soße beifügen
- mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskat und Fenchelgrün würzen
- Nudeln im Salzwasser bissfest garen, abseihen und unter die fertige Soße mengen
- das fertige Nudelgericht noch kurz durchziehen lassen und

mit dem frisch geriebenen Käse servieren

Nährwerte:

4 Portionen: 1.040 Kcal / 48 g Eiweiß / 20 g Fett / 164 g KH / 32 g Bst / 12 BE
1 Portion: 260 Kcal / 12 g Eiweiß / 5 g Fett / 41 g KH / 8 g Bst / 3 BE

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.