



Pasta mit Fenchel-Paprika-Soße

2 Portionen

250 g	Dinkelspaghetti (hell)
1 gr. oder 2 kl.	Fenchelknolle
1 gr. oder 2 kl.	rote Paprika
etwas	Olivenöl
1 mittlere	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
3 - 4	getrocknete Tomaten
1 Tasse	Brühe
100 g	Sahne
	italienische Kräuter
	Salz und Pfeffer

4 Portionen

500 g
3 - 4
3 - 4
2
2
2 EL
6 - 7
2 Tassen
200 g

Das sollten Sie zuhause haben:
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Knoblauch,
Brühe, italienische Kräuter getrocknet

Tipp:

Wenn ihr Cholesterinspiegel gegen Sahne ist oder sie unsere Leidenschaft für Nussmuse teilen möchten, versuchen Sie mal Cashew-Sahne aus. Dabei werden ungesalzene und ungeröstete Cashews (kleine Hand voll für 2 Personen) mit der Brühe gut püriert und unter gerührt. Sehr lecker. Wenn sie es lieber glatt mögen, sieben Sie die Nuss-Soße vorher. Die übrig gebliebenen Kernchen schmecken gut als Brotaufstrich.

Zubereitung

Zuerst den Fenchel reinigen, halbieren, den Strunk rausschneiden und das feine Grün zur Seite legen. Die Hälften in feine Scheiben schneiden, Zwiebel auch in feine Scheiben schneiden, Paprika in etwas dickere. Knoblauch fein hacken. Tomaten in Streifen schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne mäßig erhitzen. Zuerst die Zwiebeln zugeben und leicht andünsten, dann den Fenchel, etwas später den Paprika, zum Schluss den Knoblauch. Alles dünsten und rühren. Dann das Tomatenmark und die Tomaten dazu geben und mit anrösten lassen. Mit der Sahne und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und würzen. Wer will kann jetzt auch noch etwas Zucker dazu geben. Mit der bereits gekochten Pasta vermengen, durchziehen lassen und zum Schluss das feine Fenchelgrün hacken und drüber geben. Schnell servieren.

In einem wissenschaftlichen Versuch konnte nachgewiesen werden, dass dieses Gericht auch fleischiessenden Männern und Kindern schmeckt, die eigentlich gar keinen Fenchel mögen :-)

Guten Appetit.