

Rezept

Mini-Salami-Spaghetti mit Fenchel

Ein Rezept von Mini-Salami-Spaghetti mit Fenchel, am 20.04.2024

Zutaten

400 g Vollkorn-Spaghetti	Salz
2 Fenchelknollen (ca. 500 g)	2 rote Spitzpaprikaschoten
1 Zwiebel	1 Knoblauch
4 Mini-Salamis (z.B. Bifi; ca. 100 g)	2 EL Olivenöl
2 TL Fenchelsamen	Pfeffer
4 EL grob raspelter Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

2. Inzwischen Fenchelknollen putzen, waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Knollen vierteln und ohne Strunk quer in dünne Streifen schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen, ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mini-Salamis schräg in dünne Scheiben schneiden.

3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Fenchelsamen zerdrücken, mit den Fenchelstreifen in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten, salzen, pfeffern. Salamischeiben und Paprikastreifen zugeben, 1-2 Min. mitbraten.

4. Nudeln abgießen, tropfnass mit dem Fenchel mischen, salzen und pfeffern, Parmesan und Fenchelgrün aufstreuen.