

Rezept

Nudeln mit Fenchel und Räucherforelle

Ein Rezept von Nudeln mit Fenchel und Räucherforelle, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|---|
| 250 g Nudeln (z. B. Orecchiette) | Salz |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Fenchelknolle (ca. 150 g) | 2 EL Olivenöl |
| 150 ml Gemüsebrühe | 2 EL Anisschnaps (ersatzweise Orangensaft) |
| 1-2 EL Zitronensaft | 2 reife Tomaten (ca. 200 g) |
| Pfeffer | 2 geräucherte Forellenfilets (ca. 120 g) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fenchel putzen, das Grün fein hacken und beiseitelegen. Fenchel längs halbieren und auf dem Gemüsehobel quer in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, alles darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. andünsten. 100 ml Brühe, Anisschnaps und Zitronensaft dazugeben, alles gut mischen.

3. Während das Gemüse gart, die Tomaten waschen und vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen. Tomaten mit 50 ml Brühe fein pürieren. Püree zum Fenchel geben, salzen, pfeffern und noch 4-5 Min. kochen lassen.

4. Die Forellenfilets mit Küchenpapier abtupfen, eventuell die Haut abziehen. Filets in mundgerechte Stücke teilen und im Sugo bei schwacher Hitze erwärmen. Die Nudeln mit Sauce mischen, mit Fenchelgrün bestreuen.