

Rezept

Nudelsalat mit Fenchel

Ein Rezept von Nudelsalat mit Fenchel, am 29.09.2023

Zutaten

250 g Nudeln (z. B. Farfalle)	Salz
Pfeffer	2 Fenchelknollen (ca. 500 g)
1 Stange Lauch	50 g getrocknete Tomaten in Öl
50 g Haselnusskerne	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	5 EL Öl
1-2 TL getrocknete ital. Kräuter	Schale und Saft von 1 Bio-Orange
3-4 EL Apfelessig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Fenchel und Lauch putzen, waschen und in Streifen bzw. dünne Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Tomaten in dünne Streifen schneiden. Nüsse grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 5 Min. rösten. Herausnehmen. 2 EL Öl in der heißen Pfanne erhitzen. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch darin 3 Min. andünsten. Mit 150 ml Wasser ablöschen. Lauch und Kräuter dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. garen. Vom Herd nehmen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.
3. Orangensaft und -schale, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl und das Tomatenöl unterrühren. Salatzutaten mit der Vinaigrette vermengen. 30 Min. durchziehen lassen. Abschmecken.