

Rezept

One-Pot-Parmesan-Pasta

Ein Rezept von One-Pot-Parmesan-Pasta, am 24.05.2025

Zutaten

1Knoblauchzehe2 KnollenFenchel1 ELOlivenöl500 mlMilch375 mlGemüsebrüheSalzPfeffer350 gBandnudeln50 gParmesan2 ELgehackte TK-Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 12 g F, 19 g EW, 71 g KH

Zubereitung

- 1. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Fenchel halbieren, oben das Grün und unten den harten Strunk entfernen, waschen, trocken tupfen. Jede Hälfte nochmals teilen und quer in dünne Scheibchen schneiden.
- 2. Das Öl in einem großen, hohen Topf erhitzen. Den Fenchel darin unter Wenden 3-4 Min. andünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Die Milch und die Brühe zugießen, salzen, pfeffern und aufkochen. Die Nudeln zugeben, alles umrühren und 15-18 Min. köcheln lassen. Dabei am Anfang und gegen Ende der Garzeit oft umrühren, damit die Nudeln nicht ansetzen.
- 3. Inzwischen den Parmesan fein reiben. Nudeltopf vom Herd nehmen, Parmesan unterrühren und zugedeckt ca. 2 Min. ziehen lassen. Nudeln noch einmal durchrühren und abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.