

Rezept

One-Pot-Parmesan-Pasta

Ein Rezept von One-Pot-Parmesan-Pasta, am 25.04.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	2 Knollen Fenchel
1 EL Olivenöl	500 ml Milch
375 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	350 g Bandnudeln
50 g Parmesan	2 EL gehackte 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.