

Rezept

Pasta in cartoccio

Ein Rezept von Pasta in cartoccio, am 23.04.2024

Zutaten

500 g Spaghetti	Salz
2 Fenchelknollen (je ca. 00 g)	6 Tomaten
2 Bio-Zitronen	2 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
1 EL Zucker	2 EL eingelegte Kapern
50 g grüne oder schwarze Oliven (ohne Stein)	Pfeffer
2 EL Butter	Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser 5-6 Min garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Den Fenchel waschen und putzen, dabei das Grün beiseitelegen. Den Fenchel halbieren und klein schneiden. Tomaten waschen, halbieren, entkernen, die Stielansätze entfernen und die Hälften in Spalten schneiden. Zitronen heiß waschen und in Scheiben schneiden, die Endstücke wegwerfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zitronenscheiben darin anbraten, bis sie von beiden Seiten leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und den Fenchel darin ca. 5 Min. anbraten.

4. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Zucker zum Fenchel in die Pfanne geben und etwas karamellisieren. Tomaten, Knoblauch und Rosmarin hinzufügen und 5 Min. mitbraten. Kapern und Oliven untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Vier Streifen Backpapier jeweils in Blechgröße bereitlegen und die Spaghetti jeweils mittig darauf verteilen. Das Gemüse und die Zitronen daraufgeben, dabei den Rosmarin auf die Portionen verteilen. Je 1 Klecks Butter und das Fenchelgrün daraufgeben. Das Backpapier über den Nudeln zusammenklappen, einrollen und die Seiten fest zusammendrehen. Auf dem Rost im Backofen (Mitte) ca. 10 Min. garen. Die Päckchen erst bei Tisch öffnen.