

Rezept

Pasta mit Fenchel-Paprika-Sauce

Ein Rezept von Pasta mit Fenchel-Paprika-Sauce, am 23.04.2024

Zutaten

1 großer Fenchel	3 EL Olivenöl
250 g Vollkorn-Nudeln	Salz
1 rote Spitzpaprika	Pfeffer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	1 Glas veganes rotes Pesto (125 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 445 kcal, 21 g F, 11 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, putzen und halbieren. Den Strunk keilförmig herausschneiden und den Fenchel in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin ca. 25 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze anbraten.
2. Inzwischen die Pasta nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in 6 mm dicke Streifen schneiden. Nach 15 Min. zum Fenchel geben. Wenn der Fenchel weich ist, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Tomaten ablöschen. Die Pasta mit der Sauce auf Teller verteilen und das Pesto als Topping dazu servieren.