

# Spaghetti an Fenchel-Tomaten-Sauce



Rezept für 4 Personen

## Zubereitungsbeschreibung

### Teigwaren:

Die Teigwaren in reichlich Salzwasser «al dente» kochen

### Grosse Kasserolle, Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel, Peperoni:

In einer grossen Kasserolle das Olivenöl mitsamt Butter erhitzen und die Zwiebeln mitsamt Knoblauch andünsten. Die Fenchelstreifen und die Peperonistücke hinzugeben und mitdünsten

### Sulatninen, Rindsbouillon, Tomatenstücke:

Die abgetropften Sulatninen sowie die Rindsbouillon hinzufügen und rund 5 Minuten – auf kleinem Feuer – köcheln lassen. Die Tomatenstücke zufügen und weiter 4 Minuten garen

### Pastis:

Mit dem Pastis das Gemüse aromatisieren

**Zitronenschalenabrieb, Petersilie, Aromat, Salz sowie Pfeffer:**  
Den Zitronenschalenabrieb beifügen und mit kräftig Aromat, etwas Salz sowie Pfeffer aus der Mühle würzen

### Spaghetti:

Die «al dente» gekochten Spaghettis zufügen und mit dem Gemüse mischen

### Anrichten, Fenchelgrün, Pinienkerne:

Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Pinienkernen sowie dem Fenchelgrün bestreuen

### Beilage:

Dazu passt eine frische, knusprige Baguette (französisches Stangenweissbrot)

## Bemerkungen

Beim erstmaligem Lesen des Rezeptes dachte ich, dass die Sulatninen in diesem Rezept etwas «exotisch» sind. Doch gerade die Sulatninen geben diesem Rezept den besonderen Kick!

ilnculetsamtlnopmgtßf vsnosif culikscu FSGABDC

Bewertung (max. 5 Sterne)



## Zutaten

### 50 gr Sulatninen

Die Sulatninen in einem Suppenteller mit lauwarmem Wasser einweichen

### 400 bis 500 gr Vollkornspaghetti

### 50 gr Pinienkerne

Die Kerne in einer beschichteten Bratpfanne – auf mittlerem Feuer – leicht anrösten

Einen Schuss **Olivenöl**, kalt gepresst sowie **1 EL Butter** für das Andünsten der Zwiebel sowie des Knoblauchs

### 1 Peperoni (Paprikaschoten), rote

halbieren, Strunk und weisse Innenteile mitsamt Kerne entfernen, in feine Streifen oder Würfel schneiden

### 2 Zwiebeln

schälen und in feine Streifen schneiden

### 4 Zehen Knoblauch

geschält, fein gehackt (oder gepresst)

### 4 Fenchelknollen

in Streifen geschnitten. Das Fenchelgrün fein hacken und als Dekoration auf dem Teller verwenden

### 4 cl Pastis (oder Pernod)

### 6 Tomaten, reife

Strunk und Stielsansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden

### 2 TL Rindsbouillongranulat

(oder 1 Rindsbouillonwürfel) in 1 dl heissem Wasser aufgelöst

### 1/2 Bund Petersilie, glattblättrig

die Blätter davon fein hacken

### 1 Zitrone

abgeriebene Schale von der Hälfte der Zitrone

Pfeffer aus der Mühle