

Fenchel-Bandnudeln in cremiger Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Prise Salz
- 1 Bio-Zwiebel
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- 2 Bio-Fenchelknollen
- 3 EL Bio-Olivenöl
- 500 g Bio-Bandnudeln
- 200 ml Bio-Weißwein
- 300 ml Bio-Schlagsahne oder vegane Schlagcreme
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g geriebener Bio-Parmesan oder veganer Parmesan-Ersatz, bspw. Hefeflocken

So geht's:

1. Setze in einem großen Topf 5 Liter Salzwasser zum Kochen auf.
2. Halbiere und schäle eine Zwiebel und schneide sie in feine Würfel. Schäle und hacke den Knoblauch fein.
3. Wasche die Fenchelknollen, lege das Grün beiseite, entferne den Strunk und schneide oder hoble den Fenchel in feine Streifen.
4. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe und dünste den Fenchel und die Zwiebeln im heißen Öl etwa 5 Minuten glasig, dabei gelegentlich umrühren und leicht salzen.
5. Gib in der Zwischenzeit die Nudeln ins kochende Wasser und gare sie gemäß Packungsanweisung etwa 9 Minuten al dente.
6. Füge den gehackten Knoblauch zum Fenchel in der Pfanne hinzu und brate das Ganze etwa 1-2 Minuten weiter unter Rühren.
7. Lösche das Gemüse mit Sahne und Weißwein ab und lasse die Sauce etwa 5 Minuten einköcheln.
8. Schmecke das Fenchelgemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft kräftig ab.
9. Gieße die Bandnudeln ab und fange dabei 100 ml Nudelwasser auf.
10. Gib die Nudeln zum Fenchel in die Pfanne und vermische alles gut. Verdünne die Sauce bei Bedarf mit etwas Nudelwasser bis zur gewünschten Konsistenz.
11. Verteile die cremigen Bandnudeln mit Fenchel auf Tellern. Bestreue das Gericht mit Parmesan und dem beiseite gelegten Fenchelgrün zum Servieren.

Guten Appetit!

Tipps zum Ersetzen von Weißwein:

- *1 EL Weißweinessig liefert eine ähnliche Säure- und Geschmacksnote, Soße muss mit anderer Flüssigkeit aufgefüllt werden*
- *2-3 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft gibt dem Gericht Frische und Säure, Soße muss mit anderer Flüssigkeit aufgefüllt werden*
- *200 ml ungesüßter Apfelsaft verleiht dem Gericht eine leichte Fruchtnote*
- *200 ml Gemüsebrühe, ändert den Geschmack stärker*