

Penne mit Fenchel

Quelle: wie so oft bei Gemüse „Giallozaferano.it“. Und wie fast immer: zuwenig Gemüse für unseren Geschmack. Das Rezept ist leicht angepasst.

- Hauptmahlzeit: 4 Personen
- Beilage oder Vorspeise : 6-8 Personen
- Zeitaufwand: 30-35 Minuten







Zutaten

- 400 g Vollkorn oder normale Penne/ Fusilli/....
- 1 grosse Zehe Knoblauch, feingehackt
- 800 g frischen Fenchel, geviertelt und quer in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Rosinen
- 80 g schwarze, griechische Oliven , entsteint und kleingeschitten
- 100 g Pignoli (oder Mandelstifte, kleingehackte Walnüsse,..)
- 50 g Parmesan, gehobelt oder gemahlen
- Fenchelgrün, feingehackt
- Olivenöl und Salz

Den Knoblauch 5 min in 3 Esslöffel Olivenöl andünsten. Den Fenchel und die Rosinen beugeben und zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. Die Pignoli ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Dann das Wasser für die Penne aufsetzte und die Penne bissfest kochen.

Die Oliven, das gehackte Fenchelgrün und die Penne unter das Fenchelgemüse mischen, mit Pfeffer, Salz und Olivenöl abschmecken. Im Teller mit den Pignoli und Parmesan

bestreuen.

Passt sehr gut als Beilage zu kurzgebratenem Schweinefleisch
z.B Kotelett oder gebratenen Fischfilets mit Haut