



# REZEPT DER WOCHE

---

## FENCHEL-SPAGHETTI

---

### Zutaten

500 g Spaghetti  
350 g Fenchel (2 Knollen)  
50 g Tomaten, getrocknet, eingelegt  
20 g Pinienkerne  
200 g Fetakäse  
4 EL Olivenöl, kalt gepresst  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Fenchelknollen waschen, den Wurzelansatz und die Stängel abschneiden. 1 EL Fenchelgrün klein hacken und zur Seite legen. Die Fenchelknollen längs vierteln, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Feta in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in eine Pfanne geben, leicht erhitzen und die Fenchelstreifen bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenstreifen hinzufügen und kurz mitbraten.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen, abgießen und 5 EL Nudelwasser aufheben. Spaghetti, Pinienkerne und Feta zum Fenchel in die Pfanne geben, Nudelwasser hinzufügen und gut durchschwenken, sowie abschmecken.



Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow

[www.grischower-gartengemuese.com](http://www.grischower-gartengemuese.com)