



Pasta mit geröstetem Fenchel

mit Kapern, Mandeln und Kräutercreme



20-30min



2 Personen

Fenchel ist ein wahrer Alleskönner: Er ist reich an wichtigen Ballaststoffen und Vitaminen und hat daher nicht nur einen festen Platz in der Medizin, sondern vor allem auch in unserer Küche. Im Ofen mit Kapern und Mandeln geröstet ist er besonders wohlschmeckend, und mit bester italienischer Pasta und einer cremigen Kräuter-Quark-Creme hast du im Handumdrehen ein feines, köstliches Mahl gezaubert!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kapern
- 1 Päckchen „Italian Allrounder“-Gewürzmischung
- 250g Penne ¹
- 30g frischer Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Topfen ⁷
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 797.0kcal, Fett 22.3g, Eiweiß 34.4g, Kohlenhydrate 111.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fenchel** in feine Scheiben schneiden. Die **Schalotten** schälen und längs halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Kapern** in einem Sieb abtropfen lassen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fenchel rösten

Den **Fenchel**, die **Schalotten**, den **Knoblauch** und die **Kapern** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** bestreuen und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 20Min. rösten. In einem mittelgroßen Kochtopf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



5. Mandeln rösten

Die **Mandelblättchen** nach ca. 20Min. über dem **Fenchel** verteilen und 5-8Min. bei 160°C mitrösten, bis sie goldbraun sind.



3. Kräutercreme zubereiten

Die **Petersilienblätter** abzupfen, **einige Blätter** für die Garnitur beiseitelegen, die **restlichen Blätter** fein hacken. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Die **Zitrone** abreiben und halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Topfen** mit den **Kräutern**, dem **Zitronensaft** und **-abrieb** sowie Salz und Pfeffer verrühren.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **gerösteten Gemüse** und dem **Topfen** vermengen. Mit der **restlichen Petersilie** und den **Zitronenspalten** garnieren und servieren.