



Leichter kochen,
besser essen!



KW20
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Spaghetti in Fenchel-Sahne-Soße mit Stremellachs und schwarzem Sesam

Hast Du Spaghetti schon einmal zusammen mit Fenchel probiert? Diese Kombi bringt eine schöne Abwechslung in Deine traditionellen Pasta-Rezepte. Fenchel ist zudem sehr lecker und steckt voller Calcium, Magnesium und Kalium. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Stremellachs



Spaghetti



Fenchel



Sahne



schwarzer Sesam



Parmesan



Dill



rote Zwiebel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Spaghetti 1)	250 g	500 g
rote Zwiebel	1	2
Fenchel	1	2
Stremellachs 4)	150 g	300 g
Dill	5 Stängel	10 Stängel
Parmesan 7)	20 g	40 g
Sahne 7)	100 ml	200 ml
schwarzer Sesam 11) 15)	5 g	10 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 4) Fisch
7) Laktose 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 770 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Fett: 48 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).....

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb, kleine Schüssel, Gemüseribe, große Pfanne



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

1 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben und **salzen**. **Spaghetti** darin 10 – 12 Min. bissfest kochen. Nach der Garzeit in ein Sieb abschütten, dabei in einer kleinen Schüssel 100 ml **Nudelwasser** auffangen. **Spaghetti** kurz beiseitestellen.



2 In der Zwischenzeit: **Zwiebel** abziehen und fein hacken. Das Grün vom **Fenchel** entfernen und aufbewahren, **Fenchelstiele** in dünne Scheiben schneiden. **Fenchelknolle** halbieren, Strunk entfernen, jede Hälfte einmal waagrecht und einmal senkrecht durchschneiden, dann in ca. 0,3 cm dicke Scheiben schneiden. **Stremellachs** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Dill** trocken schütteln und fein hacken. **Parmesan** reiben.



3 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebel** und **Fenchel** darin 3 – 5 Min. andünsten, bis der **Fenchel** noch etwas Biss hat. Dann mit **Sahne** ablöschen. **Spaghetti** und **Nudelwasser** zufügen und einmal kurz aufkochen lassen. Soße mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.

Wusstest Du? Die im Wasser gelöste Pastastärke bindet die Soße wunderbar und verleiht ihr die gewünschte Sämigkeit.



4 **Spaghetti** mit **Fenchelsoße** auf tiefen Tellern verteilen. **Stremellachs-Streifen** darauf anrichten, mit **Dill**, **Fenchelgrün**, **schwarzem Sesam** und **Parmesan** bestreuen und genießen.