

Fenchel-Spaghetti

Mediterranes Spaghetti-Gericht mit Fenchel und getrockneten Tomaten.

Zutaten

- 500 g Spaghetti
- etwas Salz

Für den Fenchel:

- 400 g Fenchel
- 50 g Tomaten, getrocknet, eingelegt
- 20 g Pinienkerne
- 90 g Parmaschinken
- 4 EL Olivenöl, kalt gepresst
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1.

Die Fenchelknollen waschen, abtrocknen, den Wurzelansatz und die grünen Stängel abschneiden. 1 EL vom Fenchelgrün fein schneiden und beiseite legen. Wenn nötig, die harten, äußeren Rippen entfernen. Die Fenchelknollen längs vierteln, Strunk herausschneiden und quer in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett golden rösten. Schinken in feine Scheiben, dann quer in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

2.

Schinken in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten, herausnehmen. Öl in die Pfanne geben und erhitzen, Fenchel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenstreifen zugeben und kurz mit braten.

3.

Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und gut abtropfen lassen. 5 EL Nudelwasser auffangen. Spaghetti, Pinienkerne und Schinken zum Fenchel in die Pfanne geben, Nudelwasser zufügen und durchschwenken, nochmals abschmecken.