

Liebe Köch*innen,

was essen die Deutschen am liebsten? Richtig - **Italienisch!** Völlig zu Recht: Lebt doch die italienische Küche von wenigen guten Zutaten und viel Olivenöl! Außerdem klingt fast jedes Gericht auf italienisch lecker und vielversprechend. „Spaghetti mit Fenchel, Paprika und Zitrone“ klingt ... okay. Das Gericht mit einer typisch südländischen Handbewegung im Brustton mit „Spaghetti limone con finocchio e paprika“ anzupreisen begeistert einfach. Der ätherische Fenchelgeschmack verkocht sich ein bisschen und die Zitrone tritt aromatisch in den Vordergrund. Ein sehr rundes, erfrischendes Gericht, dass auch gut sättigt und lange anhält. Egal wie man das Gericht nennt, geschmacklich überzeugend waren die Nudeln auf jeden Fall. Nachkochen lohnt sich!



Viel Spaß dabei!
Stefan Herbolzheimer

Zutaten für 10 Portionen

- 500 g Spaghetti
- 5 Stück (kleine) Fenchel
- je 3 gelbe Paprika und Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 4 kleine oder 2 große Zitronen
- 120 g Parmesan gerieben
- 100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Gewürz Ras el Hanout nach Geschmack

Zubereitung

Fenchel und Paprika in Streifen schneiden. Knoblauchzehen und Ingwer hacken. Von der Hälfte der Zitronen die Schale abreiben, dann von allen Zitronen die Schale abschneiden und die Zitronen in Scheiben schneiden. Spaghetti in Salzwasser 3 Minuten kürzer kochen, als angegeben. Nudelwasser nicht wegkippen!

Tip: Für 500 g Nudeln habe ich zwei 28 cm Pfannen benutzt, was genau ausreichte.

Fenchel in Olivenöl anbraten bis er leicht glasig ist. Etwas salzen. Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Weiterbraten bis sich Röstaromen entwickelt haben. Nudeln und etwa 250 ml Nudelwasser (pro Pfanne) hinzufügen, sodass es noch etwas zu flüssig ist. Paprika hinzufügen und unter rühren weitere 3 Minuten köcheln lassen. Zitronenscheiben, -abrieb und Parmesan hinzufügen. Verrühren bis eine cremig-sämige Konsistenz erreicht ist. Evtl. Nudelwasser nachgießen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Ras el Hanout (sag's dem Italiener aber nicht ;-)) abschmecken.