

FENCHEL-MÖHREN-SALAT

Allns to sien Tiet

FENCHEL

SAISON VON JULI BIS NOVEMBER

ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 1 FENCHELKNOLLE
- 2 MÖHREN
- 1 ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 150 G TOMATEN
- 1 EL OLIVENÖL
- 1 TL TOMATENMARK
- 150 ML GEMÜSEBRÜHE
- BASILIKUM ODER PETERSILIE NACH GESCHMACK
- SALZ & PFEFFER
- OPTIONAL: GERIEBENER PARMESAN
- 200 G VOLLKORNPASTA

ZUBEREITUNG:

1. FENCHEL, MÖHREN, ZWIEBEL UND KNOBLAUCH FEIN SCHNEIDEN. TOMATEN WÜRFELN.
2. OLIVENÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN. ZWIEBEL UND KNOBLAUCH GLASIG DÜNSTEN.
3. FENCHEL UND MÖHREN HINZUFÜGEN, KURZ ANBRATEN.
4. TOMATEN UND TOMATENMARK UNTERRÜHREN, MIT GEMÜSEBRÜHE ABLÖSCHEN UND ALLES CA. 10 MINUTEN BEI MITTLERER HITZE GAREN, ANSCHLIEßEND WÜRZEN.
5. WÄHRENDDESSEN DIE VOLLKORNPASTA NACH PACKUNGSANWEISUNG ZUBEREITEN.
6. PASTA MIT DER FENCHEL-MÖHREN-SOBE VERMENGEN, OPTIONAL MIT PARMESAN BESTREUEN.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER

ZEHN
ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.
nlj