

Feine Bandnudeln mit Flusskrebse, Orangen und Fenchel

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Feine Bandnudeln
500	Gramm	Gekochte Flusskrebse
2	groß.	Fenchelknollen
6	groß.	Orangen
1	Bund	Frühlingszwiebeln
2		Knoblauchzehen
200	ml	Sahne
1	Bund	Zitronenmelisse
3	Essl.	Olivenöl
		Salz, Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Fenchelknolle in Ringe schneiden. Von einer Orange die Schale fein abreiben. Zwei Orangen auspressen. Die restlichen vier Orangen schälen und in Orangenspalten teilen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauchzehe pellen und die Zitronenmelisse leicht zupfen. .2. Feine Bandnudeln in Salzwasser ca. 10 Min. kochen (bissfest). 3. Gepresste Knoblauchzehe, Frühlingszwiebeln und Fenchel in eine Pfanne geben und leicht dünsten. Mit Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne dazugeben und kurz aufkochen. Flusskrebse und Orangen-spalten unterheben und leicht köcheln lassen. 4. Feine Bandnudeln in einem Sieb abtropfen lassen, auf Teller verteilen und die Flusskrebse darüberggeben. Mit Zitronenmelisse und abgeriebener Orangenschale dekorieren und servieren. Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen

Brennwert 4021 kJ (955 kcal)

Eiweiß 48 g

Fett 24 g

Kohlenhydrate 130 g