

Fenchel - Nudeln mit Krabben

Zutaten für: 2 Portionen

1		Fenchelknolle
1/2	Bund	Glatte Petersilie
1	Stange	Lauch
350	ml	Gemüsebrühe
250	Gramm	Spaghetti
2	Essl.	Kapern
3	Teel.	Tomatenmark
5	Essl.	Olivenöl
1		Knoblauchzehe
100	Gramm	Garnelen (ca. 6-8 cm), ohne Schale
		Salz und Pfeffer aus der Mühle

Anleitung:

Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün und die Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken. Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Garnelendarm unter fließendem Wasser entfernen.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Fenchel darin 3 Minuten kochen. Den Lauch dazugeben und weitere 2 Minuten ohne Deckel garen, dabei soll die Flüssigkeit etwas einkochen.

Das Nudelwasser aufsetzen und die Spaghetti al dente garen. Den Knoblauch in 3 Esslöffel Olivenöl kurz anbraten. Die Garnelen dazu geben, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten gar braten.

Nun das Fenchelgrün, die Petersilie und die abgeseihten Spaghetti, sowie die Kapern und das Tomatenmark zum Gemüse geben und noch einmal aufkochen. Die Garnelen und das restliche Öl unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchziehen lassen.