

Nudeln mit Fenchel-Olivensoße

fleischlos

Zutaten für 2 Portionen :

180 g breite Bandnudeln (Eier-Nudeln)
1 Fenchelknolle, ca. 150 Gramm)
75 g getrocknete schwarze Oliven
2 Lorbeerblätter
1-2 TL getrockneter Oregano
2 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
heller Soßenbinder
Zimtpulver oder Currypulver
Gehacktes Fenchelgrün



Zubereitung :

Für die Nudeln mit Fenchel-Olivensoße die Fenchelknolle waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Das Fenchelgrün bis auf 2 Büschel hacken und beiseite legen. Dann quer in sehr dünne Streifen schneiden. Das Fleisch der Oliven von den Kernen schneiden und grob hacken. Die Lorbeerblätter anknicken und in dem Olivenöl in einem beschichteten Topf zusammen mit den Fenchelstreifen bei geringer Hitze braten, bis die Fenchelstreifen bissfest gar sind.

Ausreichend Wasser zum Kochen bringen, 1 EL Salz hineingeben und die Bandnudeln „al dente“ garen. Die Gemüsebrühe zu den Fenchelstreifen geben, die gehackten Oliven dazu geben und aufkochen. Mit ganz wenig hellem Soßenbinder oder Bindemittel aus Johannisbrotkernmehl andicken.

Die Nudeln abgießen und sofort mit der Fenchel-Olivensoße mischen. Am Tisch mit Zimtpulver oder Curry-Pulver würzen, mit gehacktem Fenchelgrün bestreuen und mit einem Büschelchen Fenchelgrün garnieren.

Guten Appetit wünschen die Kochbären!