



Leichter kochen,  
besser essen!



KW20  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Spaghetti in Fenchel-Sahne-Soße mit Stremellachs und schwarzem Sesam

Hast Du Spaghetti schon einmal zusammen mit Fenchel probiert? Diese Kombi bringt eine schöne Abwechslung in Deine traditionellen Pasta-Rezepte. Fenchel ist zudem sehr lecker und steckt voller Calcium, Magnesium und Kalium. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Stremellachs



Spaghetti



Fenchel



Sahne



schwarzer Sesam



Parmesan



Dill



rote Zwiebel

| Zutaten in Deiner Box ..... | 2 Personen ..... | 4 Personen ..... |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Spaghetti 1)                | 250 g            | 500 g            |
| rote Zwiebel                | 1                | 2                |
| Fenchel                     | 1                | 2                |
| Stremellachs 4)             | 150 g            | 300 g            |
| Dill                        | 5 Stängel        | 10 Stängel       |
| Parmesan 7)                 | 20 g             | 40 g             |
| Sahne 7)                    | 100 ml           | 200 ml           |
| schwarzer Sesam 11) 15)     | 5 g              | 10 g             |

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

1) Gluten 4) Fisch  
7) Laktose 11) Sesam  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 770 kcal  
Kohlenhydrate: 51 g  
Fett: 48 g, Eiweiß: 33 g  
Ballaststoffe: 8 g

**Gut im Haus zu haben** (Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).....

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

großer Topf, Sieb, kleine Schüssel, Gemüseribe, große Pfanne



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

**1** Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben und **salzen**. **Spaghetti** darin 10 – 12 Min. bissfest kochen. Nach der Garzeit in ein Sieb abschütten, dabei in einer kleinen Schüssel 100 ml **Nudelwasser** auffangen. **Spaghetti** kurz beiseitestellen.

**2** In der Zwischenzeit: **Zwiebel** abziehen und fein hacken. Das Grün vom **Fenchel** entfernen und aufbewahren, **Fenchelstiele** in dünne Scheiben schneiden. **Fenchelknolle** halbieren, Strunk entfernen, jede Hälfte einmal waagrecht und einmal senkrecht durchschneiden, dann in ca. 0,3 cm dicke Scheiben schneiden. **Stremellachs** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Dill** trocken schütteln und fein hacken. **Parmesan** reiben.

**3** In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebel** und **Fenchel** darin 3 – 5 Min. andünsten, bis der **Fenchel** noch etwas Biss hat. Dann mit **Sahne** ablöschen. **Spaghetti** und **Nudelwasser** zufügen und einmal kurz aufkochen lassen. Soße mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.

**Wusstest Du?** Die im Wasser gelöste Pastastärke bindet die Soße wunderbar und verleiht ihr die gewünschte Sämigkeit.

**4** **Spaghetti** mit **Fenchelsoße** auf tiefen Tellern verteilen. **Stremellachs-Streifen** darauf anrichten, mit **Dill**, **Fenchelgrün**, **schwarzem Sesam** und **Parmesan** bestreuen und genießen.