

PASTA MIT GARNELEN-FENCHEL-SUGO

Für 2 Portionen:

300 g Nudeln (z.B. Tortiglioni)

1 Knolle Fenchel

1 Zwiebel

1-2 Zehen Knoblauch

2-3 EL Olivenöl

150 g Garnelen (TK: 200 g)

50 ml Weißwein

1 Dose gehackte Tomaten

3 EL Petersilie, gehackt

Salz/Pfeffer

Wasser für die Nudeln aufsetzen und ordentlich salzen. Falls TK-Garnelen verwendet werden, diese in heißem Wasser waschen/auftauen.

Für den Sugo den Fenchel waschen, putzen und würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in einer Pfanne in Olivenöl für ca. 3 Minuten anbraten.

Die gewaschenen Garnelen trocken tupfen und grob klein schneiden. In die Pfanne geben und für 5 Minuten anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen.

Die Fenchel-Garnelen-Mischung mit den Dosentomaten aufgießen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die *al dente* gekochten Nudeln abgießen, im Sugo durchschwenken und heiß servieren.

Tipp: Wer mag, kann den Sugo mit etwas Chilischote oder -pulver scharf abschmecken.