



V2: Linsen-Strozzapreti mit Schweinehack

fruchtig-fein mit Fenchel und Kirschtomaten



ca. 25min



3-4 Personen

Fenchel und Schwein sind ein tolles Team! Das wissen natürlich auch italienische Gourmets – und verarbeiten Fenchelsamen häufig in der populären Salsiccia-Wurst. Bei uns tritt das tolle Gespann ganz lässig mit frischen Kirschtomaten, aromatischem Basilikum und großzügigen Käsehobeln als Pastagericht mit Strozzapreti aus roten Linsen auf. So einfach, so lecker. Bravissimo!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 2 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 20g Basilikum
- 500g Kirschtomaten
- 2 Stückchen Hartkäse^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Töpfe
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 39.7g



1. Fenchel schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** längs halbieren, dabei den harten Strunk und die Stängel entfernen und den **Fenchel** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** und **1-2TL Fenchelsamen** in einem zweiten großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** gebräunt ist. Dabei regelmäßig umrühren.



5. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Stängel** fein schneiden und unter die **Sauce** rühren. Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Käse** mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln.



3. Sauce köcheln

Den **Fenchel**, den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** zu dem **Hackfleisch** geben und ca. 1Min. mitbraten, bis das **Tomatenmark** etwas am Boden ansetzt. 400ml Wasser, 1TL Salz und 1TL Zucker dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 9-10Min. köcheln lassen, bis der **Fenchel** gar und die **Sauce** eingedickt ist. Ggf. mehr Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **abgetropfte Pasta** mit den **150ml Pastawasser** und den **Kirschtomaten** unter die **Sauce** mengen und ca. 1Min. erwärmen. Die **Pasta samt Sauce** auf Teller verteilen, mit dem **Basilikum** und dem **Käse** garnieren und servieren.