



Leichte Zitronen-Minze-Pasta

mit Fenchel und Kaiserschoten



ca. 25min



3-4 Personen

Pasta braucht nicht immer eine deftige Sauce, um köstlich zu sein! Der Beweis: aromatischer Fenchel und süß-knackige Kaiserschoten sorgen nicht für Farbe, sondern auch für jede Menge Genuss. Mit einem Hauch Zitrone und frischer Minze obendrauf scheint direkt die Sonne über deinem Esstisch – egal, bei welchem Wetter.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Conchiglie ²
- 2 Fenchelknollen
- 300g Kaiserschoten
- 20g Minze
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 621kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 17.4g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** halbieren, vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in feine Scheibchen schneiden.



2. Pasta & Erbsen kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 9Min. garen. Die **Kaiserschoten** halbieren, nach 9Min. zur **Pasta** in den Topf geben und beides in weiteren ca. 2Min. gar kochen. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, die **Pasta** und die **Kaiserschoten** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Fenchel braten

Den **Fenchel**, den Knoblauch und **4 Minzzweige** in einer großen Pfanne mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 6–8Min. anbraten, bis der **Fenchel** weicher wird. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Minzzweige** entfernen.



4. Pasta verfeinern

Den **Käse** reiben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **restlichen Minzblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Pasta** und die **Kaiserschoten** mit 2EL Butter in die Pfanne geben, **2/3 des Käses** zufügen und so viel **Kochwasser** unterrühren, dass die **Pasta** gleichmäßig bedeckt ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und den **Zitronensaft** sowie die **Minze** einrühren. Die **Pasta** mit dem **Zitronenabrieb** sowie dem **restlichen Käse** bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.



6. Mehr Sauce für alle

Wer Lust auf eine kleine Saucenvariation hat, ist herzlich eingeladen, Folgendes zu tun: Den Käse nicht in die Pfanne geben, sondern **2/3** davon mit den Minzblättern, 2EL Zitronensaft, 2EL Olivenöl und 3–4EL Kochwasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack mehr Kochwasser zugeben und unter die Pasta heben. Voilà!