



Schnelle Garnelen-Fenchel-Pasta

mit Kirschtomaten und Estragon



ca. 25min



3-4 Personen

Pasta macht glücklich! An dieser Stelle erwarten wir keine Einwände. Dass sie schmackhaft ist, das setzen wir einfach mal voraus, wenn sie auch noch in Windeseile zubereitet ist, dann leuchten die Augen noch viel heller. Unsere heutige Kombination mit Garnelen, frischem Fenchel, fruchtigen Kirschtomaten und würzigem Estragon wird die ganze Tafel zum Funkeln bringen, da sind wir uns sicher ...

Was du von uns bekommst

- 500g Tagliatelle ¹
- 2 Fenchelknollen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 20g frische Petersilie & Estragon
- 2 Packungen Garnelen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 666kcal, Fett 13.8g, Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 30.2g



1. Fenchel schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** der Länge nach vierteln, dann in dünne Streifen schneiden. Das **Fenchelgrün** für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fenchel karamellisieren

In einer großen Pfanne 2TL Zucker bei starker Hitze goldbraun schmelzen. Den **Fenchel** hinzugeben und 1-2Min. im **Karamell** wenden und anbraten. Dann den **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz unterrühren und 1Min. mitbraten.



5. Kräuter schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Estragonblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.



3. Tomaten mitgaren

Nebenher die **Tomaten** halbieren. Mit 5EL Wasser zum **Fenchel** in die Pfanne geben, 1TL Salz und 1/2TL Pfeffer unterrühren und das **Gemüse** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 5-8Min. garen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Garnelen** kurz vor dem Servieren zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitgaren, bis die **Garnelen** rosa sind. Die **Pasta**, die **1/2 der Kräuter** und 2EL Olivenöl untermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzufügen, bis alles gut vermischt ist. Die **Pasta** mit den **restlichen Kräutern** und dem **Fenchelgrün** garniert servieren.