



# Cremige Bandnudeln mit Fenchel

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Fenchel	2 St.
Olivenöl	3 EL
Bandnudeln	500 g
Schlagsahne	300 ml
Weißwein, trocken	200 ml
Pfeffer, schwarz	
Zitronen	1 St.
Parmesan, gerieben	100 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. In einem großen Topf etwa 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchelknollen waschen, Grün beiseitelegen, Strunk entfernen und den Fenchel in feine Streifen schneiden oder hobeln.
2. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Fenchel, Zwiebeln und etwas Salz im heißen Öl ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren glasig anschwitzen. Inzwischen Nudeln ins kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung ca. 9 Min. bissfest garen.
3. Dann den Knoblauch zum Fenchel geben und weitere ca. 1–2 Min. unter Rühren braten. Anschließend mit Sahne und Weißwein ablöschen und die Sauce ca. 5 Min. einköcheln lassen. Fenchelgemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft kräftig abschmecken.
4. Bandnudeln abgießen und dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Bandnudeln zum Fenchel in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Bei Bedarf die Sauce mit etwas Nudelwasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Cremige Bandnudeln mit Fenchel auf Tellern verteilen mit Parmesan und Fenchelgrün bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	804 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	22 g