



Vegane Pasta al Limone

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	250 g
Rucola	150 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Salz	
Fusilli	500 g
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Fenchel waschen, Grün beiseitelegen, Strunk entfernen, Knollen in feine Streifen schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Fusilli im Salzwasser ca. 9 Min. al dente kochen und in ein Sieb abgießen.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch darin leicht braun anbraten, Rucola hinzugeben und ca. 2 Min. anbraten. Rucola aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Erneut 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben und Fenchel darin ca. 5 Min. bei niedriger Stufe braten.
4. Fusilli unter den Fenchel mischen und das Ganze mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta auf Tellern anrichten, gebratenen Rucola darübergeben und mit Zitronenabrieb servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	539 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g