

Nudeln Rezepte

15 Minuten Pasta

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Einfach, Nudel, Schnell, Teigware, Nudel, Italienisch

1	Knoblauchzehe	400 g	Stückige Tomaten (Packung)
1	Rosmarinzweig		Salz und Pfeffer
1/2	Teel. Fenchelsaat (evtl. mehr)		Zucker
2	Essl. Olivenöl	200 g	Spiralnudeln (Fusilli)
300 g	Schweinemett	20 g	Parmesan, (frisch gerieben)

1. Knoblauch pellen und durch die Presse drücken. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Fenchel im Mörser fein zerstoßen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Mett darin unter Rühren scharf anbraten. Knoblauch, Rosmarin und Fenchelsaat zugeben und kurz mitbraten. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Tomatensauce 10 Minuten einkochen lassen.

3. Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen, abgießen, nur leicht abtropfen lassen, direkt in die Tomatensauce geben und unter Rühren 1 Minute kochen lassen.

Sofort mit Parmesan servieren.

: Zubereitungszeit: 15 Minuten

: Pro Portion: 44 g E, 46 g F, 74 g KH = 892 kcal (3735 kJ)