

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Frühlingspasta mit Fenchel für 4 Personen

mittelgroßer Fenchel (250 g)  
150 g Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Petersilie, gehackt  
100 g Sahne  
100 g saure Sahne  
TL Gemüsebrühe  
Grosses Stck. Parmesan  
Butter  
Salz und Pfeffer  
500 g rote Spaghetti

1. Als erstes knöpft ihr euch den Fenchel vor: Waschen, das komische Zeug oben drauf wegschneiden, den Fenchel halbieren, harten Bürzel keilförmig rausschnibbeln und den Rest grob würfeln.
2. Etwas Wasser zum Kochen bringen, Salz dazu und den Fenchel darin weich dünsten. Dauert ca. 10-15 min. Abgießen und einen Teil des Wasser auffangen.
3. Jetzt ist der Spinat dran. Frisch muss er sein!  
Zuerst einmal gründlich waschen und putzen, sprich: unschöne Blätter entfernen, Stiele weg usw. Nudelwasser aufsetzen wäre jetzt nicht schlecht.
4. Jetzt könnt ihr Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. etwas Butter in eine Pfanne, erhitzen, Zwiebel und Knoblauch rein und schön andünsten. Dann den Spinat dazu und zusammen fallen lassen. Geht ganz schnell!
5. Eigentlich müsste der Fenchel so langsam fertig sein ... Ist dem so, nehmt ihr eine hohe Rührschüssel und packt den abgetropften Fenchel, den Spinat, die Petersilie und 6 EL Fenchelwasser rein und püriert alles schön mit dem Zauberstab; das geht natürlich auch alles mit einem Mixer oder so.
6. Alles zurück in den Fencheltopf und mit Sahne, Creme fraiche und Parmesan vermischen. Vorsichtig erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken.
7. Spaghetti abgießen, in schöne Teller verteilen, die Soße darüber gießen und zur Krönung noch etwas Parmesan. Sieht das nicht cool aus? Schmeckt wirklich köstlich!

• dazu gehören ein gemischter Salat, Ciabatta und Rotwein

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)