



Makkaroni zu heller Fenchel-Bolognese an rahmiger Zitronen-Dillsoße



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Fenchel	2 St.
Öl	4 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	20 g
Weißwein, trocken	200 ml
Makkaroni	500 g
Frischkäse, natur	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Fenchelknolle waschen, das dillartige Fenchelgrün vom Stielansatz zupfen, fein hacken und bis zur weiteren Verwendung kühl stellen. Stiele und Strunkansatz abschneiden. Knolle vierteln und in feine Spalten schneiden.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Hackfleisch darin mit 1 Prise Salz ca. 2–3 Min. sehr scharf anbraten. Fleisch anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen.

3. Fenchel, Zwiebel und 2 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe ca. 5–6 Min. anbraten. Mit jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken (4–6 Dillspitzen zum Anrichten beiseitestellen).

4. Hackfleisch zum Gemüse in die Pfanne geben, hoch erhitzen und mit Weißwein ablöschen. 300 ml Kochwasser aus dem Topf abschöpfen, ebenfalls zugeben, alles aufkochen und ca. 4 Min. einköcheln. Währenddessen Makkaroni im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente garen.

5. Hitze der Pfanne reduzieren, Frischkäse einrühren und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 1–2 Min. schmelzen. Dill, Fenchelgrün, Zitronenabrieb und 1–2 EL Zitronensaft zugeben.

6. Makkaroni in ein Sieb abgießen, zur Fenchel-Bolognese geben, durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit den restlichen Dillspitzen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Es ist wichtig, dass die Sauce nicht mehr kocht, sobald du den Frischkäse eingerührt hast. Bei zu hoher Temperatur gerinnt der Eiweißbestandteil des Frischkäses und flockt dann aus.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1054 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	43 g