



Tagliatelle mit Spinat, Fenchel und Pesto rosso

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tomaten, getrocknet	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Sonnenblumenkerne	5 EL
Zitronen	1 St.
Parmesan	50 g
Soft Feigen, getrocknet	25 g
Öl	3 EL
Wasser	100 ml
Zucker	
Salz	1 EL
Fenchel	1 St.
Gemüsebrühe	75 ml
Blattspinat	500 g
Tagliatelle, frisch	800 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. In einem Topf 100 ml Wasser erhitzen. Getrocknete Tomaten in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und darin einweichen. Knoblauch schälen und fein hacken. Eine Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne unter Schwenken ca. 3 Min. rösten. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
2. Parmesan und Feigen grob hacken. Tomatenwasser wegschütten und eingeweichte Tomaten in einem hohen Gefäß mit Parmesan, Feigen, Sonnenblumenkernen, restlichem Knoblauch, Zitronenabrieb, Öl und 3 EL Wasser pürieren. Pesto mit Zucker würzen und beiseitestellen. Pfanne säubern.
3. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. In der gesäuerten Pfanne Brühe und 1 EL Zitronensaft auf mittlerer Stufe erhitzen und Fenchel darin ca. 6 Min. garen. Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern.
4. Währenddessen Tagliatelle ca. 4 Min. im kochenden Salzwasser al dente garen. Spinat zum Fenchel geben und ca. 2–3 Min. mitgaren. $\frac{1}{2}$ Kelle Pastawasser zum Pesto geben. Spinat und Fenchel mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
5. Tagliatelle abgießen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles auf Tellern anrichten, das Pesto darübergeben und Tagliatelle mit Spinat, Fenchel und Pesto rosso servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1025 kcal
Kohlenhydrate	177 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	19 g