



DINKEL-BANDNUDELN MIT FENCHEL

ZUTATEN

(für 4 Personen)

500 g Dinkel-Bandnudeln
von KORNKREIS
2 Knollen Fenchel
2 Frühlingzwiebeln
2 EL Rapsöl
300 ml Milch
100 ml Sahne
100 g Walnüsse
Thymian, Muskat
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Fenchelknollen in Streifen und die Frühlingzwiebeln in schmale Ringe schneiden. Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, beides hineingeben und kurz bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Milch und Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen. Das Ganze ca. 6 Min. leicht köcheln. Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Dinkel-Bandnudeln bissfest garen, abschütten und tropfnass in die Fenchelsoße geben. Auf Teller verteilen und mit gerösteten Walnüssen und frischem Fenchelgrün bestreuen.

Für unsere Dinkelnudeln verwenden wir reines Dinkelmehl aus der alten Sorte Oberkulmer Rotkorn. Diese langhalmige Dinkelsorte gedeiht selbst auf kargen Böden und schmeckt ursprünglich gut.

Weitere Rezepte finden Sie unter:
www.kornkreis.bio



KORNKREIS
Bioland-Erzeugergemeinschaft GmbH
Talstraße 21 · 89542 Herbrechtingen
DE-ÖKO-006 - info@kornkreis.bio