

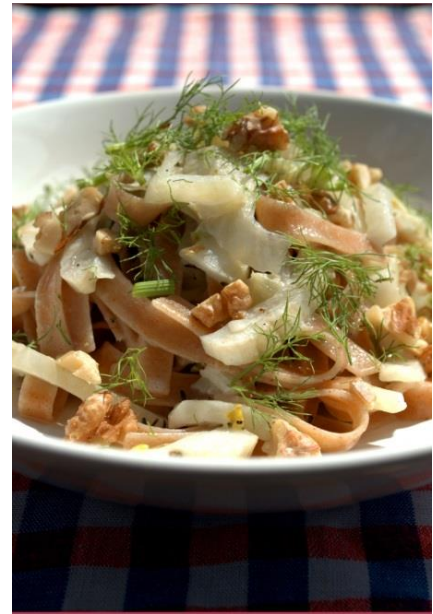


DINKEL-BANDNUDELN MIT FENCHEL

ZUTATEN

Für 4 Personen

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



ZUBEREITUNG

Die Fenchelknollen halbieren, den Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün hacken und beiseite legen. Die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Fenchel und die Frühlingszwiebeln hineingeben und kurz bei mittlerer Hitze andünsten. Dann die Milch, die Sahne, Salz, Pfeffer, etwas Muskat und Thymian zugeben. Das Ganze ca. 6 Minuten leicht köcheln. Die Walnüsse grob hacken und in einer separaten Pfanne ohne Fett anrösten. Die Dinkel-Vollkorn-Bandnudeln nach Packungsangabe kochen. Dann in ein Sieb gießen und tropfnass in die Fenchelsoße geben. Dann die Nudeln mit Fenchel auf den Tellern verteilen, mit den gerösteten Walnüssen und dem frischen Fenchelgrün bestreuen und servieren.

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.

LUST AUF MEHR REZEPTE? BESUCHEN SIE UNS AUF
www.kornkreis.bio/rezepte

KORNKREIS
Erzeugergemeinschaft GmbH
Talstraße 21 | 89542 Herbrechtingen
www.kornkreis.bio | info@kornkreis.bio

