

# Penne mit Fenchelsauce



---

## **Zutaten (4 Personen):**

400g Penne

2 Fenchelknollen

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

Olivenöl

1 Dose geschälte Tomaten (ca. 420g)

2 Essl. Tomatenmark

2 Lorbeerblätter

Thymian

100g geriebener Parmesan

1 Pkg. Mozzarella

Salz

Pfeffer

Galgant und Bertram (wer es mag)

---

### **Zubereitung:**

Den Fenchel vierteln, den Strunk herausschneiden, in Streifen schneiden und das Fenchelgrün fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch würfelig schneiden und im erhitzten Olivenöl glasig anbraten. Den Fenchel und das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten und mit den geschälten Tomaten samt Saft aufgießen. Mit den Gewürzen und dem Fenchelgrün würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist. Parallel dazu die Penne kochen, sodass alles zur gleichen Zeit fertig ist. Den Parmesan und den zerkleinerten Mozzarella unter die Sauce rühren und mit den Penne vermischen.

### **Beilage:** Blattsalat

**Wissenswertes:** Der Geschmack des Fenchel ist anisähnlich und er enthält wenn man in roh verzehrt sehr viel Vitamin C, Vitamin A, Folsäure, Kalium und Magnesium. Sein ätherisches Öl wirkt krampflösend, antibakteriell, schleimlösend, entschlackend und harntreibend. Der Fenchelsamen wird auch bei Blähungen als Tee für Kleinkinder eingesetzt. Seine Herkunft ist aus dem sonnigen Mittelmeergebiet und er gedeiht am besten auf mäßig trockene Lehmböden. In der Küche ist er vielseitig einsetzbar - Brotgewürz, Salate Saucen, Gemüse, Currymischungen und zum Aromatisieren von Liköre und Kleingebäck.

