

**4. Kalenderwoche 2009**

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Fenchel-Orangen-Sauce zu Pasta

**Zutaten:**

für 4 Personen

500 g Fenchel

2 rote Zwiebeln

3-4 Knoblauchzehen

1 Orange

2-3 EL Olivenöl

1,5 TL Kräuter der Provence

4 Stängel Basilikumblätter

Petersilie

100g Oliven, ohne Steine (grün und  
schwarz)

1 TL Kapern

2 Dosen Tomaten

Salz und Pfeffer

500 g Penne Nudeln



**Zubereitung:**

ca. 40-50 Min.

Den Fenchel putzen, teilen, den Strunk entfernen  
und dann in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Scheiben  
schneiden.

Etwas Orangenschale abreiben.

Das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Fenchel,  
Knoblauch und Kräuter der Provence andünsten  
und ca. 30 Min. schmoren, bis das Gemüse  
goldbraun ist.

Basilikum, Oliven, Petersilie und Kapern fein  
hacken mit wenig Olivenöl in den Mixer geben und  
zur Seite stellen.

Die gehackten Tomaten und die Orangenschale  
zum Gemüse in die Pfanne geben und ohne  
Deckel schmoren lassen, bis die Sauce sämig ist.  
Abschmecken.

Die Nudeln nach Anweisung zubereiten, dann mit  
der Sauce mischen und mit der Kräutermischung  
anrichten.