



## Palmkohl-Pfanne mit Tomaten

**Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 30 Min.**

700 g Palmkohl	Den Palmkohl waschen und in Streifen schneiden.
6 EL Olivenöl	In einem Bräter in 4 EL heißem Öl anbraten.
Salz, Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer würzen.
250 ml Gemüsebrühe	Die Brühe dazu gießen und den Palmkohl zugedeckt 10-15 Min. schmoren.
40 g Pinienkerne	Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen.
100 g durchw. Speck	Speck in Streifen,
1 Knoblauch	Knoblauch in Scheiben schneiden.
	2 EL Öl in die Pfanne geben und die Speckstreifen darin knusprig braten. Knoblauch zugeben.
250 g Tomaten	Tomaten achteln.
1 Bund Schnittlauch	Schnittlauch hacken und mit den Tomaten in die Pfanne geben. 1 Min. offen dünsten und mit Pfeffer würzen. Palmkohl unterheben. Vor dem Servieren mit den Pinienkernen und gehobeltem Parmesan bestreuen.
80 g Parmesan	

## Spaghetti al finocchio

**Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 20 Min.**

350 g Fenchel	Fenchel waschen, in feine Scheiben von 2-3 mm schneiden oder raspeln.
60 g Butter	Den Fenchel in der Butter bei mäßiger Hitze für 10 - 15 Minuten dünsten.
Salz, Pfeffer, Muskat	Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
1 Knoblauchzehe	Die Knoblauchzehe möglichst fein schneiden und kurz vor Garende zufügen.
400 g Spaghetti	Währenddessen die Spaghetti nach Zubereitungsanleitung bissfest garen.
	Spaghetti auf den Tellern anrichten, den gedünsteten Fenchel darüber geben. Mit dem Fenchelgrün dekorieren. Nach Belieben noch mit Parmesan bestreuen.