



# Mangoldspaghetti mit karamellisiertem Fenchel

Rezepte vom LAISEACKER



## Zutatenliste (2 Personen):

1 kleine Fenchelknolle, 1 Zwiebel, 300g Mangold, 200g Dinkel-Spaghetti, Saft 1/2 Zitrone, 200ml Nudelwasser mit etwas Gemüsebrühepulver, 2 EL Apfeldicksaft

## Zubereitung:

1. Fenchel und Mangold waschen. Den Fenchel in feine Streifen schneiden. Mangoldblätter abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
2. Spaghetti in Salzwasser garkochen. Währenddessen in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fenchel mit den Zwiebelstreifen andünsten. Anschließend mit Apfeldicksaft ablöschen und karamellisieren lassen.
3. Zitronensaft und Mangold zur Pfanne hinzugeben und kurz köcheln lassen. Dann das Nudelwasser hinzugeben. Alles vermengen bis eine schöne Sämigkeit entsteht und anschließend die Spaghetti hinzugeben und nochmals umrühren.

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf

[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de)  
Guten Appetit

