

Fenchelnudeln mit Karotten und Granatapfelkernen

2 Portionen (ausser man/frau ist gierig, dann ist's nur eine)

Um satt zu werden reichen wohl keine 2 Nudeln – langste also ordentlich zu; 250-280 gr dürfen es schon sein. Ich hab „Penne“ genommen, jede andere Art von hartgeformten Teig in nicht allzu üppiger Länge (OK, wer mag – Spaghetties gehen auch) ist natürlich auch denkbar.

Sobald das zart gesalzene Wasser in einem Topf kocht die Nudeln ohne Schuldgefühle reinwerfen und ihrem Schicksal ergeben, 10 Minuten sollten reichen, bei Zweifeln Packungsangaben lesen.

Davor und währenddessen:

Eine schöne Fenchelknolle putzen, säubern, liebkosen, und dann mit hämischen Grinsen in kleine Würfel schnippeln. 5,37 mm Kantenlänge sind optimal, geringfügige Abweichungen können toleriert werden. Das Selbe machen wir mit 2 nackigen Karotten. Auch eine halbe Zwiebel welcher wir vorher lüstern die Schale vom Leib reißen wird mittels eines scharfen Messers in kleine Teile zerlegt. Tränen gelten dabei nicht als Reue!!!!

Liegen nun fachmännisch zerlegte Fenchel, Karotten und Zwiebel in Häufchen vor, schnappen wir uns eine ordentliche Pfanne (so eine die zur Not als Waffe taugt), stellen sie auf eine Herdplatte, geben etwas gutes Bio-Öl (meine Leser wissen dass ich darunter kein Motoröl verstehe, ausser es besteht jemand darauf ...) hinein und geben Gas bzw. heizen ein (vielleicht doch Motoröl ...?). Die zuvor geschnippelten Zutaten werden nun unter diesen grausamen Bedingungen im heissen Öl gegart, angeschwitzt, unter ständigem Rühren nicht zum Anbrennen gebracht (für Muskelkater etc. kann ich nix für). Solange die Flüssigkeit noch nicht ganz aufgebraucht ist geben wir schöne feine wohlduftende Gewürze dazu, das wären: 1 TL (Teelöffel) gemahlener Koriander, 1 ½ TL (immer noch Teelöffel) gemahlener Anis, 1 TL (...) Kümmelsamen, 1 -2 EL (ha – wer kommt drauf?) Dill. Alles fein unter Fenchel, Karotten, etc, unterrühren und dann kräftig salzen und pfeffern (natürlich je nach eigenem Geschmacksbelieben). Als kleiner Tipp: Besser etwas zuviel salzen und pfeffern (also nicht soviel dass es einem Schweiß, Husten, Augen oder sonstiges raustreibt) – die nachfolgenden Behandlungen nehmen dem Pfanneninhalt schon noch etwas die Würze weg. Sodele, nun zum feinen Teil – wir Löschen das in der Pfanne befindliche Sammelsurium ab, mit Weisswein – so ca. 50-70ml. Das zischt fein, verleiht der Küche kurzzeitig ein Aroma dass jede Hafenspelunke neidisch werden würde. Und immer schön weiter rühren. (und nicht die ganze Flasche Wein dann ausschlüpfen!! teilen, andere wollen auch was!)

Mittlerweile sollten die Nudeln al dente sein, wenn nicht dann zumindest bissfest Also abseihen, kurz abtropfen lassen, und rein mit der Pasta in die Pfanne, und schön – genau: Alles untereinander Verrühren und Vermengen. Dabei die Hitze am Herd reduzieren, sprich Gas oder Strom wegnehmen. 2 EL (nein, keine Teelöffel) Granatapfelkerne einmengen, ca. 70-100ml Sojasahne unterrühren, kurz noch mal erhitzen, abschmecken (Löffel nehmen und nicht mit der Zunge in die Pfanne!!!!), wem es zu salzig ist hat Pech gehabt, alle anderen dürfen entweder zufrieden sein oder nachsalzen.

Teller richten, ne ordentliche Ladung drauf – nochmal einen EL (für alle die es noch nicht wissen: Esslöffel) Granatapfelkerne als Garnitur, drauf – Mahlzeit.

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.