



ZUCCHINI-NUDELN MIT FENCHEL, TOMATEN UND KOCHKÄSE

Nudeln oder keine Nudeln, das ist hier die Frage... Naja, eigentlich ist die Antwort ganz einfach: Unsere Zucchini-Nudeln mit Fenchel, Tomaten und Etelser Kochkäse sind ein tolles Sommergericht. Einfach lecker!

ZUTATEN

Für 2 Personen

2 Zucchini
1 EL Zitronensaft
20 Cocktailtomaten
5 getrocknete Tomaten
4 Zweige Basilikum
4 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Schalotten
100g Kalamata Oliven
2 EL Kapern
150g Etelser Kochkäse
1 Fenchelknolle
Olivenöl
150ml Gemüsebrühe
Schuss Weißwein
Pfeffer, Salz
Sonnenblumenöl



ZUBEREITUNG

1

Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. Mit Zitronensaft mischen und beiseitestellen. Eine kleine Pfanne etwa zwei Finger hoch mit Sonnenblumenöl füllen und erhitzen. Die Kapern gut abtropfen lassen und unbedingt gut trockentupfen, damit bei der Zugabe der Kapern in die Pfanne mit heißem Öl das Öl nicht spritzt! Im heißen Öl ca. 5 Minuten braten, bis sie knusprig sind. Auf einem Blatt Küchenpapier abtropfen lassen.

2

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und würfeln, die Oliven halbieren und entsteinen. Den Fenchel waschen, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalotten kurz anbraten, dann die getrockneten Tomaten und den Fenchel dazu geben. Etwa 3 Minuten braten.

3

Mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Dann die halbierten Tomaten und die Oliven dazu geben. Die Rosmarinnadeln, Basilikumblätter und Thymianblätter fein hacken. Ebenfalls dazu geben. Nun den Kochkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

Die Zucchini mit in die Pfanne geben und unterheben. Die Zucchini-Nudeln auf zwei Teller verteilen. Mit den frittierten Kapern bestreuen.

MEINE NOTIZEN
