

# Fettuccine mit Tintenfisch und Fenchel

## Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Knollen Fenchel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 TL Fenchelsamen
- 200 ml Weißwein
- 1 frische rote Chili-Schote
- 4 mittelgroße, küchenfertige Tintenfische
- 500 g Fettuccine
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie

Fenchel putzen und in feine Würfel schneiden. Das Grün fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Fenchelsamen zerstoßen. Chili-Schote waschen, entkernen und fein schneiden. Tintenfische in Streifen schneiden, Fangarme abtrennen. Petersilie waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Fenchelsamen bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Die Temperatur erhöhen, die Chilistreifen und die Tintenfische in die Pfanne geben und mit Wein ablöschen. Ständig rühren, bis der Alkohol verfliegen und die Flüssigkeit auf die Hälfte eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fettuccine in einem großen Topf nach Packungsanweisung bissfest kochen und abgießen, dabei ein wenig vom Kochwasser auffangen. Die dampfend heißen Nudeln in die Soße geben und gründlich vermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 1 guten Schuss Olivenöl, Fenchelgrün und Petersilie untermischen. Noch einmal abschmecken. Nach Bedarf ein wenig Kochwasser dazugießen.

## Anrichten:

- 1 Bio-Zitrone

Zitrone heiß abspülen, trocknen und abreiben. Die Pasta in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit etwas Zitronenabrieb bestreuen.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 31.08.2023

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)