

Fenchel-Birnen-Pasta

mit Hirtenkäse

"Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland, ein Birnbaum in seinem Garten stand. Und kam die goldene Herbsteszeit und die Birnen leuchteten weit und breit, …". Statt Herrn von Ribbeck schicken wir Dir die leckeren Birnen. Guten Appetit!



30 min.

schnell, veggie



Stufe 1





Eonchol



Birne



Hirtonkäs



Sahne





geschwärzte Oliver



Kerbel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Birne (Abate) [Ursprungsl. ITA]	1	2
Fenchel [Ursprungsl. ITA]	1	2
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Orzo-Nudeln 1)	200 g	400 g
Kerbel	10 g	20 g
geschwärzte Oliven 15)	50 g	100 g
Sahne 7)	100 ml 🕀	200 ml
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, kleiner Topf, Sieb, große Pfanne

Uerwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

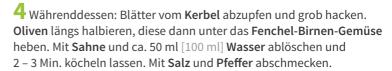
Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

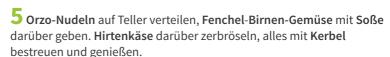
Kalorien: 760 kcal Kohlenhydrate: 92 g Fett: 30 g, Eiweiß: 26 g Ballaststoffe: 0 g



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

- **Birne** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Birnenhälften** in dünne Spalten schneiden. Strunk vom **Fenchel** entfernen, dann **Fenchel** ebenfalls in Spalten schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und in Ringe schneiden.
- 2 In einen kleinen Topf reichlich heißes Wasser füllen, salzen und einmal aufkochen lassen. Orzo-Nudeln darin 7 9 Min. bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL] Öl erhitzen, Zwiebelringe und Fenchelspalten darin ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Dann Birnenspalten zufügen und ca. 5 Min. weiterbraten.







TIPP: Für Unterwegs-Esser ist diese Pasta übrigens genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach verpacken, mitnehmen und am nächsten Tag genießen.

