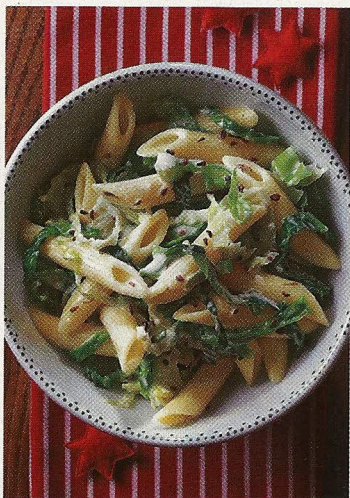




Penne mit Wirz und Anissauce

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Vegi

Anis-Rahmsauce

2½ dl Halbrahm

1 Esslöffel Anis, geröstet

¼ Teelöffel Salz

400 g Teigwaren (z. B. Penne)

Salzwasser, siedend

600 g Wirz, geviertelt, in feinen Streifen

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen.
2. Rahm mit ¾ des Anis aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, salzen.
3. Teigwaren knapp al dente kochen. Wirz begeben, ca. 3 Min. mitkochen, alles abtropfen, in die vorgewärmte Schüssel geben. Anissauce heiss werden lassen, unter die Teigwaren mischen, würzen, restlichen Anis darüberstreuen.

Pro Person: 21 g Fett, 18 g Eiweiss,
75 g Kohlenhydrate, 2349 kJ (562 kcal)