

Foto: Unsplash Beispielfoto



Linguine mit geschmorten Zwiebeln, Fenchel, Ofen-Kirschtomaten und Spirulina

Zutaten:

Ofentomaten

- 250 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 kleiner Zweig Thymian oder Rosmarin

Pasta

- 200 g Linguine

Gemüse

- 1 großer Fenchel
- 2 große Zwiebeln

Aromaten

- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 80 ml trockener Wermuth
- ½ TL Fenchelsamen (optional)
- Spirulina von Spirulix

Finish

- 30 g Parmesan oder Pecorino

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

- Fenchelgrün oder Petersilie
- etwas Zitronenschale (optional)

Zubereitung:

Ofen-Kirschtomaten

1. Backofen auf **140 °C Umluft (160 °C Ober/Unterhitze)** vorheizen.
2. Kirschtomaten halbieren und auf ein Backblech legen.
3. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
4. Thymian darüber geben.
5. **45–60 Minuten im Ofen trocknen**, bis sie weich, konzentriert und leicht karamellisiert sind.

(Sie sollen nicht komplett trocken sein, sondern aromatisch geschrumpft.)

2. Zwiebeln und Fenchel schmoren

1. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln **bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten langsam schmoren**, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.
4. Fenchel und Fenchelsamen zugeben und weitere **8–10 Minuten schmoren**.
5. Knoblauch fein hacken und kurz mitrösten.
6. Mit Weißwein ablöschen und leicht einkochen lassen.

3. Pasta kochen

- Linguine in gut gesalzenem Wasser **al dente** kochen.
- Etwa **½ Tasse Pastawasser aufheben**.

4. Fertigstellen

1. Ofentomaten in die Pfanne geben.
2. Linguine direkt aus dem Kochwasser dazugeben.
3. 2–3 EL Pastawasser einrühren, damit eine leichte Sauce entsteht.
4. Parmesan unterheben und alles gut schwenken.
5. Mit Spirulina bestreuen
6. Optional mit frittierten Ährenfischen servieren