



Anchovis-Pasta mit Tomaten und Zucchini-Spinat-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Die kleine in Öl eingelegte Sardelle kommt unserer Meinung nach viel zu selten auf den Tisch! Das war zumindest die einhellige Meinung in unserer Testküche, als wir dieses Express-Pasta-Wohlfühlgericht gekostet haben. Der feine Mittelmeerfisch veredelt hier die mediterrane Gemüsemischung aus geraspelter Zucchini, zartem Spinat und fruchtigen getrockneten Tomaten. Buon appetito!

- 500g Spaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 2 Dosen Sardellenfilets ⁴
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 300g Babyspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 3 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und Pfeffer

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 609kcal, Fett 10.2g,
Kohlenhydrate 98.9g, Eiweiß 28.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend
gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen
bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe
grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und
fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln**
fein hacken.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben und warm halten.



3. Anchovis braten

Während die **Pasta** kocht, die **Sardellenfilets** in einer großen Pfanne mit **1EL Sardellenöl** bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



4. Gemüse braten

Die **Zucchini**, den **Knoblauch** und **1 Prise Chiliflocken** zu den **Sardellen** in die Pfanne geben und alles 3-5Min. braten, bis die **Zucchini** gar ist. Dann den **Spinat** nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie den **restlichen Chiliflocken nach Geschmack** würzen.



5. Zitrone schneiden

Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und die **getrockneten Tomaten** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. **3/4 des Käses** und **3/4 der Petersilie** unterheben und so viel **Pastawasser** zugeben, bis alles schön sämig ist. Die **Anchovis-Pasta** mit dem **restlichen Käse** und der **restlichen Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.