



Thunfisch-Anchovis-Pasta

mit Brokkoli und Tomaten-Oliven-Pesto



ca. 25min



2 Personen

Wir haben ja schon viel gesehen, aber zum Glück gehen unseren kreativen Köpfen nie die Ideen aus. Und daher verneigen wir uns in Ehrfurcht vor dieser außergewöhnlichen Kreation: Zwei Sorten Fisch, gebratener Brokkoli, Pesto mit getrockneten Tomaten, dazu noch Kapern, frisches Basilikum und aromatischer Hartkäse ... hach, da möchte man doch fast selbst Pasta sein!

- 250g Torchiette ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Brokkoli
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Dose Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 1 Packung Sardellenfilets in Öl ⁴
- 1 Packung Kapern
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 10g Basilikum

- Salz und Pfeffer

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 889kcal, Fett 28.8g,
Kohlenhydrate 104.4g, Eiweiß 47.0g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Käse** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden.



Den **Thunfisch** mit einer Gabel auflockern und die **Sardellenfilets** in feine Streifen schneiden. Das **Öl** jeweils **aufbewahren**.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. **300ml Pastawasser** auffangen.



Die **Zwiebeln** und den **Brokkoli** in einer großen Pfanne mit **1EL Thunfischöl** und **1EL Sardellenöl** bei starker Hitze 3–4 Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben, ca. 1Min. braten, mit **200ml Pastawasser** ablöschen und ca. 3Min. köcheln, bis der **Brokkoli** weich ist. Den **Fisch**, die **Kapern** und das **Pesto** einrühren und 2–3Min. köcheln. Ggf. mehr **Pastawasser** dazugeben.



Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Pasta** in die Pfanne geben, 2-3Min. erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Thunfisch-Anchovis-Pasta** auf Tellern anrichten, den **Käse** darüberstreuen und mit dem **Basilikum** garniert servieren.