



Pasta mit Sardellen-Thunfisch-Sauce

aromatisch-fein mit Fenchel und Rosinen



ca. 25min



2 Personen

Das Essen in Sizilien ist für jeden Fan der mediterranen Küche ein Muss! Wer, wie diese Autorin, seinen Urlaub leider schon verplant hat, kann sich bei uns einen Teller Gaumenglück beschaffen. Mit salzigen Sardellen und Thunfisch, süßen Rosinen, frischer Zitrone und Petersilie, aromatischem Knoblauch und Fenchel ziehst du auch wirklich das gesamte Register sizilianischer Schätze aus deiner Kochbox. Gern geschehen!

Was du von uns bekommst

- 200g Tagliatelle ¹
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl ⁴
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Rosinen ¹²
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Thunfisch in Öl ^{4,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Die Sardellen beim Anbraten mit einem Löffel leicht zerdrücken, bis sie sich auflösen.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 915kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 112.7g, Eiweiß 39.3g



1. Paniermehl anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Paniermehl** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun anrösten, dabei regelmäßig umrühren. Die **Panko-Brösel** beiseitestellen und die Pfanne aufbewahren.



2. Gemüse garen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die Stiele des **Fenchels** entfernen, ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** aufbewahren. Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Sardellen** abgießen und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Fenchel** zugeben und in 5-7Min. weich braten.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 0,5cm dicke Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die andere Hälfte wird für dieses Rezept nicht benötigt.



5. Sauce fertigstellen

Den **Knoblauch**, die **Rosinen** und das **Tomatenmark** in die Pfanne rühren und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. mitbraten. Das **Thunfischöl** abgießen, dann den **Thunfisch**, die **Tomatenspalten** und **150ml Pastawasser** hinzufügen und ca. 2Min. unter Rühren erhitzen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und warm halten.



6. Pasta vermengen

Die **Pasta** mit der **1/2 des Zitronensaftes** in die Pfanne zu der **Sauce** geben und ca. 1Min. vermengen, bis alles gut mit der **Sauce** bedeckt ist, dabei ggf. mehr **Pastawasser** zufügen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Die **Pasta** auf Teller verteilen und mit den **Panko-Bröseln** bestreuen. Mit der **Petersilie** und dem **Fenchelgrün** garniert servieren.