



## Spaghetti mit Seehecht und Käse

nach Puttanesca-Art mit Kapern und Oliven



ca. 25min



2 Portionen

Die Namensherkunft unserer Spaghetti Puttanesca ist nicht ganz unanständig - somit fokussieren wir lieber auf die Zutaten, die dieses Pastagericht so köstlich machen. Ganz traditionell wird die Sauce mit würzigen Oliven und Kapern zubereitet. Statt intensiven Sardellen haben wir uns aber für milden Seehecht entschieden und anstatt scharfen Peperoncini gibt es rote Paprika. So wird wenigstens der Geschmack wieder jugendfrei!

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti <sup>3</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 200g passierte Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Packung Kapern
- 1 Pck. MSC-Seehechtfleisch <sup>2</sup>
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>1,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 94.7g, Eiweiß 40.6g



**1. Gemüse anbraten**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Das **Gemüse** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



**2. Sauce kochen**

Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und unter das **Gemüse** rühren. Die **passierten Tomaten** mit 150ml Wasser und 1½TL Zucker hinzufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen.



**3. Pasta kochen**

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



**4. Fisch garen**

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob, die **-stägel** fein schneiden. Die **Sauce** mit den **Stängeln**, den **Kapern** und 1½TL hellem Essig verfeinern und mit Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen, dann in die **Sauce** geben und in 5-7Min. gar köcheln.



**5. Topping vorbereiten**

Die **Oliven** in feine Ringe schneiden. Den **Käse** fein reiben.



**6. Pasta fertigstellen**

Die **Sauce** umrühren, bis der **Fisch** in kleinere Stücke zerfällt und anschließend mit der **Pasta** in dem Topf vermengen. Die **Pasta samt Sauce** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Käse**, den **Oliven** und der **Petersilie** garnieren und servieren.