



## Spaghetti mit Seehecht und Käse

nach Puttanesca-Art mit Kapern und Oliven



ca. 30min



4 Portionen

Die Namensherkunft unserer Spaghetti Puttanesca ist nicht ganz unanstößig – 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

- 400g Bio-Spaghetti<sup>3</sup>
- 4 Tomaten
- 2 Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 400g passierte Tomaten
- 20g Petersilie
- 2 Packungen Kapern
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet<sup>2</sup>
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 Stückchen Hartkäse<sup>1,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große 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 787kcal, Fett 26.9g,  
Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 40.5g



### 1. Gemüse anbraten

In einem großen 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 großen Pfanne mit 4EL Olivenöl und 1TL 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 250ml Wasser und 1EL 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 **-stängel** fein schneiden. Die **Sauce** mit den **Stängeln**, den **Kapern** und 1EL 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.