



Pasta mit Räuchermakrele

in cremiger Sauce mit Spinat und Tomaten



ca. 25min



4 Portionen

Lust auf Meer? Bitte nicht drängeln, die Fahrt geht gleich los! Sie führt durch mediterrane Küstengewässer, wo wir den Star unseres Pastagerichts vorfinden, die elegante Makrele. Sanft geräuchert blubbert sie nun in einer cremigen Sauce mit fruchtigen Kirschtomaten und Babyspinat. Welch ein Duft! Jetzt aber schnell zurück in den Heimathafen, bevor die hungrige Crew zu meutern beginnt ...

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ³
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet ²
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁴
- 500g Kirschtomaten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- 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 885kcal, Fett 36.7g,
Kohlenhydrate 102.9g, Eiweiß 32.1g



1. Zwiebel schneiden

In einem großen 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.



2. Fisch vorbereiten

Die **Makrele** mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei evtl. größere Gräten entfernen.



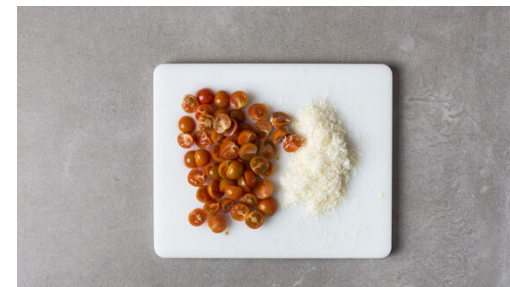
3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Dann den **Fisch**, **50ml Pastawasser** und das **Brühgewürz** unterrühren und 2-3Min. einköcheln lassen. Die **Crème fraîche** einrühren und ca. 1Min. erwärmen, dann die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Käse** fein reiben.



6. Pasta fertigstellen

Den **Spinat** unter die **Sauce** heben und kurz erwärmen, bis er zusammenfällt. Dann die **Pasta** und die **Tomaten** unterheben, dabei ggf. etwas **Pastawasser** hinzufügen. Die **Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Käse** garniert servieren.