



Pasta mit Sardellen-Thunfisch-Sauce

aromatisch-fein mit Fenchel und Aprikosen



ca. 25min



3-4 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 Aprikosen, 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

- 400g Tagliatelle ¹
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Zwiebeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 Dosen Sardellenfilets in Öl ⁴
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 20g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 109.5g, Eiweiß 32.9g



1. Paniermehl anrösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Paniermehl** in einer großen 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 **Zwiebeln** 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 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Fenchel** zugeben und in 5-7Min. weich braten.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **400ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und warm halten.



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 auspressen.



5. Sauce fertigstellen

Den **Knoblauch**, die **Aprikosen** und das **Tomatenmark** in die Pfanne rühren und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. mitbraten. Den **Thunfisch** abgießen und mit den **Tomatenspalten** und **300ml Pastawasser** hinzufügen. Die **Sauce** ca. 2Min. unter Rühren erhitzen, bis sie leicht eingedickt ist.



6. Pasta vermengen

Die **Pasta** mit der **½ des Zitronensafts** 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.