



<650kcal: Pasta mit Fenchel und Anchovis

garniert mit Rucola-Kapern-Salat



20-30min



2 Personen

Einfach göttlich und ein absoluter Beweis, dass Pasta nicht immer in Sauce schwimmen muss, ist diese harmonische Komposition aus gebratenem Fenchel und Kirschtomaten mit wunderbar salzigen Sardellenfilets und Kapern. Duftende Petersilie und spritzige Zitrone buhlen als frische Mitbewerber um die Aufmerksamkeit unserer Sinneszellen – und das lassen wir uns nur zu gerne gefallen. Mediterrane Leichtigkeit, leicht gemacht!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 250g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl ⁴
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g Petersilie
- 1 Packung Kapern
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 533kcal, Fett 9.3g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 20.7g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** auspressen.



4. Gemüse garen

Während die **Pasta** kocht, den **Knoblauch**, den **Fenchel** und die **Tomaten** in die Pfanne geben. Die Hitze etwas erhöhen und das **Gemüse** abgedeckt 7-8Min. garen, bis die **Tomaten** weich werden. Dabei ab und an umrühren und bei Bedarf mit einer Kelle etwas **Kochwasser** von der **Pasta** hinzufügen.



2. Sardellen braten

Die **Sardellen samt Öl** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 3-4Min. braten. **Tipp:** Für einen etwas weniger intensiven **Sardellengeschmack** die **Sardellen** in einem Sieb abtropfen lassen und zum Braten 1EL Olivenöl verwenden.



5. Salat zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Kapern** abtropfen lassen und ggf. kalt abspülen. ½EL Olivenöl, ½EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Rucola** vermengen, dann die **Kapern** und die **½ des Käses** unterheben.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 11-13Min. bissfest kochen. Ca. **150ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in einem Sieb abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** im Topf mit der **Sardellen-Gemüse-Sauce** vermengen, dabei nach Bedarf **100ml oder mehr des Kochwassers** hinzufügen, bis alles gut vermischt ist. Den **übrigen Käse** und die **restlichen Kräuter** untermengen und die **Pasta** mit dem **Zitronensaft** und Pfeffer abschmecken. Mit etwas **Rucola** und **Zitronenschale** garniert servieren, den **übrigen Rucola** dazu reichen.