



V2: Auberginen-Fenchel-Vollkornspaghetti

mit Oliven und Mandel-Kapern-Topping



ca. 30min



2 Personen

Darf es ein bisschen südliche Sonne auf dem Teller sein? Wir finden, das ist immer eine gute Idee, deshalb haben wir uns etwas ausgedacht: Aubergine, Fenchel, Zucchini und Oliven vereinen sich mit Tomaten und feinen Gewürzen zu einem mediterranen Saucentraum für lecker-flexible Vollkornspaghetti. Als besonderen Clou gibt es ein knackig-raffiniertes Mandel-Kapern-Topping obendrauf. Köstlich, praktisch, gut!

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Kapern
- 1 Fenchelknolle
- 1 große Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 500g passierte Tomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- mittelgroßer Topf
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

Gluten (1), Nüsse (15), Sulphite (17).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 845kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 22.8g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Mandeln** und die **Kapern** in einem großen Topf mit 2½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. rösten, bis die **Mandeln** goldbraun und die **Kapern** knusprig sind. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und das **Topping** auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Öl im Topf belassen.



Ggf. zusätzlich etwas Olivenöl in den Topping-Topf geben. Den **Fenchel** und die **Auberginen** im Topf bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4–6Min. braten, bis der **Fenchel** weich ist. Die **Zucchini** längs vierteln und in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **Oliven** grob schneiden.



Den **Fenchel** vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden, ggf. das **Fenchelgrün** als Garnitur aufbewahren. Die **Aubergine** in grobe Würfel schneiden.



Die **Gewürzmischung** in den Topf geben und ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Zucchini**, die **Oliven** und die **Tomaten** mit 100-150ml Wasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt 6-8Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist, ggf. esslöffelweise Wasser zugeben.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



½ EL Balsamicoessig einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen-Fenchel-Spaghetti** mit dem **Mandel-Kapern-Topping** bestreuen und mit dem **Fenchelgrün** garniert servieren.