



<650kcal V2: Anchovis-Vollkornpasta

mit getrockneten Tomaten und Zucchini-Gemüse



20-30min



2 Personen

Die kleine in Öl eingelegte Sardelle kommt unserer Meinung nach viel zu selten auf den Tisch! Das war zumindest die einhellige Meinung in unserer Testküche, als wir dieses Express-Pasta-Wohlfühlgericht gekostet haben. Der feine Mittelmeerfisch veredelt hier die mediterrane Gemüse Mischung aus geraspelter Zucchini, zartem Spinat und fruchtigen getrockneten Tomaten. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl ⁴
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 200g Babyspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 562kcal, Fett 12.9g,
Kohlenhydrate 79.4g, Eiweiß 28.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Gemüse braten

Die **Zucchini**, den **Knoblauch** und **1 Prise Chiliflocken** zu den **Sardellen** in die Pfanne geben und alles 3-5Min. braten, bis die **Zucchini** gar ist. Dann den **Spinat** nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie den **restlichen Chiliflocken nach Geschmack** würzen. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben und warm halten.



5. Zitrone schneiden

Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



3. Anchovis braten

Während die **Pasta** kocht, die **Sardellenfilets** in einer großen Pfanne mit **1EL Sardellenöl** bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und die **getrockneten Tomaten** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. **¾ des Käses** und **¾ der Petersilie** unterheben und so viel **Pastawasser** zugeben, bis alles schön sämig ist. Die **Anchovis-Pasta** mit dem **restlichen Käse** und der **restlichen Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.