



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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Kapern
- 1 Fenchelknolle
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Packung Tomatensauce mit Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 33.3g,
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 21.6g



1. Topping zubereiten

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.



4. Gemüse braten

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.



2. Gemüse schneiden

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



5. Sauce zubereiten

Die **Gewürzmischung** in den Topf geben und ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Zucchini**, die **Oliven** und die **Tomatensauce** mit 150–200ml Wasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt 6–8Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist, ggf. esslöffelweise Wasser zugeben.



3. Pasta kochen

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



6. Pasta untermengen

½EL 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.