



Auberginen-Fenchel-Spaghetti

mit Oliven und Mandel-Kapern-Topping



ca. 35min



3-4 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 Spaghetti. Als besonderen Clou gibt es ein knackig-raffiniertes Mandel-Kapern-Topping obendrauf. Köstlich, praktisch, gut!

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 50g Mandelblättchen ³
- 2 Packungen Kapern
- 2 Fenchelknollen
- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Packungen Tomatensauce mit Basilikum

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 32.6g,
Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 21.6g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Mandeln** und die **Kapern** in einem zweiten großen Topf mit 5EL 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 **Auberginen** in grobe Würfel schneiden.



Die **Gewürzmischung** in den Topf geben und ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Zucchini**, die **Oliven** und die **Tomatensauce** mit 250-350ml 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 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



1 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.