



## Anchovis-Vollkornpasta

mit getrockneten Tomaten und Zucchini-Gemüse



ca. 25min



4 Portionen

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 Gemüsemischung aus geraspelter Zucchini, zartem Spinat und fruchtigen getrockneten Tomaten. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti <sup>2</sup>
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl <sup>1</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 3 Stücke italienischer Hartkäse <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 504kcal, Fett 10.3g, Kohlenhydrate 74.6g, Eiweiß 24.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem großen 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 8-10Min. 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. **3/4 des Käses** und **3/4 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.