



Vollkornspaghetti alla puttanesca

mit Thunfisch und Oliven



ca. 25min



3-4 Personen

Pasta alla puttanesca - aber auf Dinnerly-Art! Wir haben uns von dem beliebten italienischen Gericht inspirieren lassen und präsentieren heute unsere Variante als Dinnerly-Klassiker mit saftigem Thunfisch. Er badet in einer leicht pikanten, fruchtigen Tomatensauce mit würzigen Oliven und zum Schluss gibt's nussige Vollkornspaghetti dazu. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ¹
- 10 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 34.8g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Oliven** halbieren. Den Knoblauch, das **Tomatenmark**, die **½ der Chiliflocken** (oder mehr nach Geschmack) und 1 kräftige Prise Salz in einer großen Pfanne mit 6EL Olivenöl bei schwacher Hitze ca. 5Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren.



4. Sauce köcheln

5 **Tomaten** grob würfeln und mit **150ml Pastawasser** und 2TL Honig in die Pfanne geben. Die **Sauce** aufkochen und 2-3Min. köcheln lassen, bis sie etwas eindickt.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **übrigen Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und in der **Sauce** ca. 1Min. erwärmen. Die **Pasta** zugeben und gleichmäßig unterheben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem **restlichen Fisch** garniert servieren.



3. Fisch braten




Den **Fisch** kurz in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Oliven** und **⅓ der Fischstücke** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten, bis sie duften.



6. Mehr Umami, bitte!

Eine traditionelle Puttanesca-Sauce enthält üblicherweise Kapern und Sardellen - ja, beides umstrittene Zutaten, das wissen wir. Solltest du aber eine oder sogar beide Zutaten gern mögen, bist du herzlich eingeladen, 2EL davon in Schritt 1 mit dem Knoblauch und Co. anzubraten - dabei leicht mit dem Kochlöffel zerdrücken, um noch mehr Umami freizusetzen. Mmmh, authentisch!

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**