



Vollkornspaghetti mit Seehecht

nach Puttanesca-Art mit Kapern und Tomaten



30-40min



3-4 Personen

Spaghetti alla puttanesca ist ein italienisches Pastagericht, das Mitte des 20. Jahrhunderts in Neapel erfunden wurde. Unsere Variante von heute lässt sich aber ebenfalls sehen und schmecken: mit Vollkornspaghetti, feinem Seehecht in Zitronenmarinade und geraspelten Karotten. Außerdem sind Kapern und Kirschtomaten mit von der Partie. Mamma mia, das hört sich aber lecker an!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 2 Pck. MSC-Seehecht in Zitrusmarinade ¹
- 2 Pck. Kapern
- 4 Pck. italienische Gewürzmischung
- 500g Kirschtomaten
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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 809kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 35.7g



1. Fisch braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. anbraten, bis die Unterseite goldbraun ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, wenden und in ca. 2Min. gar braten. Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



4. Sauce köcheln

Die **Tomaten** mit **240ml Pastawasser** hinzugeben, mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Zucker würzen und bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln, in die Pfanne geben und 4-6Min. weiterkochen, bis das **Gemüse** weich ist.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen. Ggf. esslöffelweise mehr **Pastawasser** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Fisch** anrichten und servieren.



3. Kapern braten

3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den Knoblauch und die **Kapern** in der Fischpfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, bis sie duftet.



6. Kräuter machen's

Solltest du frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch zur Hand haben, einfach grob schneiden und zum Garnieren über die Pasta streuen.