



Vollkornspaghetti mit Sardellen

und Zucchini, dazu frische Kirschtomaten



ca. 25min



2 Portionen

Oft braucht es nicht viele Zutaten, um schnell und unkompliziert ein köstliches Pastagericht zu zaubern. Okay, wir als Nudelfans würden unsere Spaghetti wahrscheinlich auch pur essen, bevorzugen dann aber doch diese Variante mit Sardellen und Zucchini. Und bevor sich wegen der Sardellen Skepsis breitmacht - sie bereichern dieses Gericht um eine wunderbar salzige Umami-Note und sind unbedingt einen Versuch wert.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ³
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ²
- 250g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 491kcal, Fett 9.1g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 20.2g



1

1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden. Den **Käse** fein reiben.



2

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 abgedeckt warm halten.



3

3. Sardellen anbraten

Die **Sardellen** in einer großen Pfanne mit **1EL Sardellen-Öl** bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dabei die **Sardellen** in Stücke zerdrücken, bis sie zerfallen und sich mit dem **Sardellen-Öl** vermischen.



4

4. Gemüse zubereiten

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 1Min. unter Rühren weiterbraten. Die **Zucchini** zufügen und weitere 4-6Min. braten, bis sie weich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tomaten** halbieren und mit 1TL Olivenöl und 2TL Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta**, das **Basilikum** und die **½ des Käses** in die Pfanne geben und unterheben, auf niedrige Hitze reduzieren und 1-2Min. einkochen lassen, dabei nach Bedarf **Pastawasser** zugeben, um eine saucige Konsistenz zu erhalten. Die **Pastapfanne** mit den **Tomaten** garnieren und mit dem **restlichen Käse** bestreut servieren.



6

6. Geschmacksrichtungen

Eingelegte Sardellen sind sehr aromatisch und bringen viel Umami, also herzhaften Geschmack, auf den Teller. Darf es neben so viel Herzhaftem auch ein bisschen Schärfe sein? Dann streu einfach ein paar Chiliflocken beim Anbraten der Sardellen mit in die Pfanne: So wird das Öl aromatisiert und durchzieht das gesamte Gericht mit einer angenehmen Wärme, die auf der Zunge kitzelt.