



TBR Geräucherte Makrele auf Pasta

mit Paprika und cremiger Käsesauce



ca. 25min



2 Portionen

Lust auf cremiges Comfortfood? Dann haben wir etwas für dich: diese Pasta! Zarte Penne schmiegen sich in eine köstliche Käsesauce, in der auch würzige Zwiebeln und knackige Paprika ein Bad nehmen. Aber das Beste kommt obendrauf: geräucherte Makrele, die das Gericht um eine tolle salzig-herzhafte Note ergänzt - fast ein bisschen wie Thunfisch. Mit diesem Pastagluck lässt es sich perfekt auf der Couch einkuscheln. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet ¹
- 75g geriebener Cheddar ³

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ³
- 5TL Butter ³
- 1TL Senf ⁴
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Schneebesen

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei **1 Tasse Pastawasser** auffangen. Den Topf für später beiseitestellen.



3. Gemüse braten

1TL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen lassen. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** darin mit 1 kräftigen Prise Salz in 5-7Min. weich braten. Den **Fisch** mit einem scharfen Messer häuten und in ca. 2cm große Stücke schneiden, dabei ggf. sichtbare Gräten entfernen. Die Pfanne mit dem **gebratenen Gemüse** vom Herd nehmen.



4. Sauce köcheln

Im Pastatopf 4TL Butter bei niedriger Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** und 1EL Mehl zugeben und mit einem Schneebesen 2-3Min. einrühren, bis das Mehl eine goldene Farbe annimmt. Nach und nach 250ml Milch zugeben und gleichmäßig einrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Die Sauce mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis starker Hitze 2-4Min. eindicken lassen.



5. Fertigstellen & servieren


Den **Käse** in der **Sauce** schmelzen lassen und 1TL Senf einrühren. Die **Pasta** und das **Gemüse** gleichmäßig untermengen und die **Käsesauce** je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise mit **Pastawasser** verdünnen. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fisch** garniert servieren.



6. Gern gesehene Gäste

Wer möchte, kann das Pastagericht um ein paar Oliven oder Kapern ergänzen. Sie harmonisieren gut mit der cremigen Sauce und sorgen durch ihre feine Säure für Balance.

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**