



## 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 Pastaglück lässt es sich perfekt auf der Couch einkuscheln. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch <sup>3</sup>
- 5TL Butter <sup>3</sup>
- 1TL Senf <sup>4</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- 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

### 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.



4

### 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 1/2TL Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis starker Hitze 2-4Min. eindicken lassen.



2

### 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.



5

### 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.



3

### 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.



6

### 6. Gern gesehene Gäste

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