



## TBR Geräucherte Makrele auf Pasta

mit Paprika und cremiger Käsesauce



ca. 25min



4 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

- 400g Bio-Penne <sup>2</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet <sup>1</sup>
- 150g geriebener Cheddar <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch <sup>3</sup>
- 3EL + 2TL Butter <sup>3</sup>
- 2TL Senf <sup>4</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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.



3

### 3. Gemüse braten

2TL Butter in einer großen 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

### 4. Sauce köcheln

Im Pastatopf 3EL Butter bei niedriger Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** und 2EL Mehl zugeben und mit einem Schneebesen 2-3Min. einrühren, bis das Mehl eine goldene Farbe annimmt. Nach und nach 500ml Milch zugeben und gleichmäßig einrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Die Sauce mit je 1TL Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis starker Hitze 2-4Min. eindicken lassen.



5

### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Käse** in der Sauce schmelzen lassen und 2TL 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

### 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.