



## Anchovis-Vollkornpasta

mit getrockneten Tomaten und Zucchini-Gemüse



ca. 20min



2 Portionen

Die kleine in Öl eingelegte Sardelle kommt unserer Meinung nach viel zu selten auf den Tisch! Das war zumindest die einhellige Meinung in unserer Testküche, als wir dieses Express-Pasta-Wohlfühlgericht gekostet haben. Der feine Mittelmeerfisch veredelt hier die mediterrane Gemüsemischung aus geraspelter Zucchini, zartem Spinat und fruchtigen getrockneten Tomaten. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti <sup>3</sup>
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl <sup>2</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>1,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

## 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.

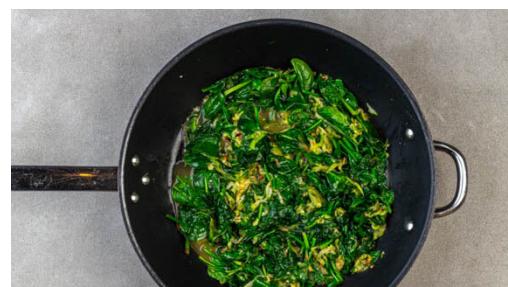
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 531kcal, Fett 11.9g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 26.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 4. Gemüse braten

Die **Zucchini**, den **Knoblauch** und **1 Prise Chiliflocken** zu den **Sardellen** in die Pfanne geben und alles 3-5Min. braten, bis die **Zucchini** gar ist. Dann den **Spinat** nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie den **restlichen Chiliflocken nach Geschmack** würzen. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf.



### 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 warm halten.



### 5. Zitrone schneiden

Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



### 3. Anchovis braten

Während die **Pasta** kocht, die **Sardellenfilets** in einer großen Pfanne mit **1EL Sardellenöl** bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



### 6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und die **getrockneten Tomaten** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. **¾ des Käses** und **¾ der Petersilie** unterheben und so viel **Pastawasser** zugeben, bis alles schön sämig ist. Die **Anchovis-Pasta** mit dem **restlichen Käse** und der **restlichen Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.