



Vollkornspaghetti mit Sardellen

und Zucchini, dazu frische Kirschtomaten



ca. 25min



4 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

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Basilikum
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl ¹
- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 519kcal, Fett 12.9g, Kohlenhydrate 75.4g, Eiweiß 20.5g

1

1. Zutaten vorbereiten

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



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 dem **Sardellenöl** bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dabei die **Sardellen** in Stücke zerdrücken, bis sie zerfallen und sich mit dem Öl vermischen.

4

4. Gemüse garen

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.

5

5. Tomaten vorbereiten

Während die **Zucchini** brät, die **Tomaten** halbieren und mit 2TL Olivenöl und 2EL Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6

6. Pasta fertigstellen

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.