



Auberginen-Fenchel-Vollkornspaghetti

mit Oliven und Mandel-Kapern-Topping



ca. 35min



4 Portionen

Darf es ein bisschen südliche Sonne auf dem Teller sein? Wir finden, das ist immer eine gute Idee, deshalb haben wir uns etwas ausgedacht: Aubergine, Fenchel, Zucchini und Oliven vereinen sich mit Tomaten und feinen Gewürzen zu einem mediterranen Saucentraum für lecker-flexible Vollkornspaghetti. Als besonderen Clou gibt es ein knackig-raffiniertes Mandel-Kapern-Topping obendrauf. Köstlich, praktisch, gut!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 50g Mandelblättchen ³
- 2 Pck. Kapern
- 2 Fenchelknollen
- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Pck. Tomatensauce mit Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- großer Topf
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 98.5g, Eiweiß 22.1g



1. Topping zubereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Mandeln** und die **Kapern** in einem zweiten großen Topf mit 5EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–6Min. rösten, bis die **Mandeln** goldbraun und die **Kapern** knusprig sind. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und das **Topping** auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Öl im Topf belassen.



2. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden, ggf. das **Fenchelgrün** als Garnitur aufbewahren. Die **Auberginen** in grobe Würfel schneiden.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8–10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Gemüse braten

Ggf. zusätzlich etwas Olivenöl in den Topping-Topf geben. Den **Fenchel** und die **Auberginen** im Topf bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4–6Min. braten, bis der **Fenchel** weich ist. Die **Zucchini** längs vierteln und in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **Oliven** grob schneiden.



5. Sauce zubereiten

Die **Gewürzmischung** in den Topf geben und ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Zucchini**, die **Oliven** und die **Tomatensauce** mit 250–350ml Wasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt 6–8Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist, ggf. esslöffelweise Wasser zugeben.



6. Pasta untermengen

1EL Balsamicoessig einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen-Fenchel-Spaghetti** mit dem **Mandel-Kapern-Topping** bestreuen und mit dem **Fenchelgrün** garniert servieren.