



## Auberginen-Fenchel-Vollkornspaghetti

mit Oliven und Mandel-Kapern-Topping



ca. 35min



4 Portionen

Darf es ein bisschen südlische 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 Saucenzentrum 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 <sup>1</sup>
- 50g Mandelblättchen <sup>3</sup>
- 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 <sup>2</sup>

## 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.