



Thunfisch-Anchovis-Pasta

mit Brokkoli und Tomaten-Oliven-Pesto



ca. 25min



2 Personen

Wir haben ja schon viel gesehen, aber zum Glück gehen unseren kreativen Köpfen nie die Ideen aus. Und daher verneigen wir uns in Ehrfurcht vor dieser außergewöhnlichen Kreation: Zwei Sorten Fisch, gebratener Brokkoli, Pesto mit getrockneten Tomaten, dazu noch Kapern, frisches Basilikum und aromatischer Hartkäse ... hach, da möchte man doch fast selbst Pasta sein!

Was du von uns bekommst

- 250g Torchiette ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Dose Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 1 Packung Sardellenfilets in Öl ⁴
- 1 Packung Kapern
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 50.1g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden.



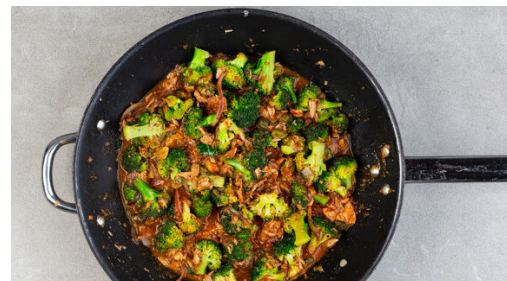
4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. **300ml Pastawasser** auffangen.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Käse** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden.



5. Brokkoli und Fisch braten

Die **Zwiebeln** und den **Brokkoli** in einer großen Pfanne mit **1EL Thunfischöl** und **1EL Sardellenöl** bei starker Hitze 3-4 Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben, ca. 1Min. braten, mit **200ml Pastawasser** ablöschen und ca. 3Min. köcheln, bis der **Brokkoli** weich ist. Den **Fisch**, die **Kapern** und das **Pesto** einrühren und 2-3Min. köcheln. Ggf. mehr **Pastawasser** dazugeben.



3. Fisch vorbereiten

Den **Thunfisch** mit einer Gabel auflockern und die **Sardellenfilets** in feine Streifen schneiden. Das **Öl** jeweils **aufbewahren**.



6. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Pasta** in die Pfanne geben, 2-3Min. erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Thunfisch-Anchovis-Pasta** auf Tellern anrichten, den **Käse** darüberstreuen und mit dem **Basilikum** garniert servieren.