



## Thunfisch-Anchovis-Pasta

mit Brokkoli und Tomaten-Oliven-Pesto



ca. 25min



3-4 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

- 500g Torchiette <sup>1</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Brokkoli
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 2 Dosen Thunfisch in Öl <sup>4,6</sup>
- 2 Packungen Sardellenfilets in Öl <sup>4</sup>
- 2 Packungen Kapern
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 20g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer 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 881kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 46.2g



### 1. Zwiebel schneiden

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



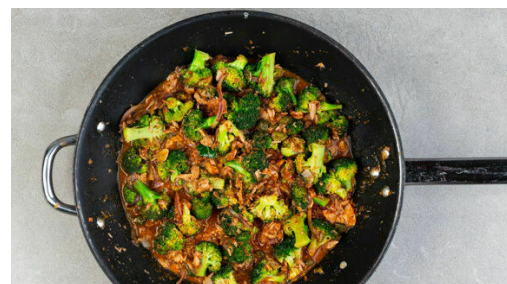
### 4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. **400ml 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 **2EL Thunfischöl** und **1EL Sardellenöl** bei starker Hitze 3-4 Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben, ca. 1Min. braten, mit **300ml 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.