MARLEY SPOON



Penne mit saftigem Stremellachs

und frittierten Kapern

20-30min 2 Portionen

Eine feine Tomatensauce mit frischen Kirschtomaten, Basilikum und zartem, heißgeräuchertem Lachs, das sind schon mal beste Voraussetzungen für ein köstliches Pastagericht. Und dann sind da noch die frittierten Kapern, die dich ganz vergessen lassen, dass du gerade nicht im Sternerestaurant, sondern gemütlich zu Hause sitzt, wo es sowiso am besten schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne [2]
- 250g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Kapern
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 ASC-Stremellachsfilet [1]
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- kleiner Topf
- Schaumkelle
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 796kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 93.1g, Eiweiß 36.5g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Kapern** in einem Sieb unter fließendem Wasser kurz abspülen, abtropfen und auf etwas Küchenkrepp trocknen lassen.



2. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 1–3Min. glasig anschwitzen. Mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren. Die **Sauce** bei niedriger Hitze ca. 5Min. sanft köcheln lassen und mit dem **restlichen Brühgewürz nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Fisch vorbereiten

Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



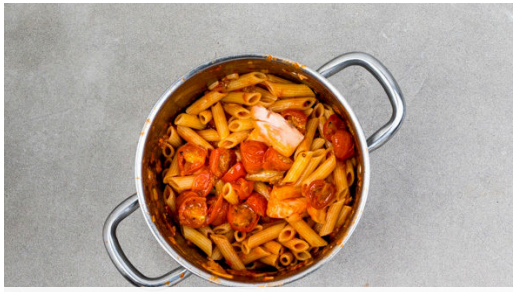
4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Kapern frittieren

Einen kleinen Topf ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und das Öl stark erhitzen. **Tipp:** Das Öl ist heiß genug, sobald sich kleine Bläschen bilden, wenn man einen Holzspieß hineinhält. Die **Kapern** in das heiße Öl geben und 1–3Min frittieren, bis sie sich öffnen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Basilikumblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Pasta** mit der **Sauce**, den **Kirschtomaten** und der **½ der Kapern** vermengen. Ca. ⅔ **vom Lachs** vorsichtig unterheben. Den **restlichen Lachs** auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Basilikum** und den **restlichen Kapern nach Geschmack** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**