



## Räuchermakrele mit Vollkornpasta

und würziger Tomaten-Fenchel-Sauce



ca. 20min



2 Personen

Wer fit bleiben will, darf sich keine Pasta gönnen? Das sehen wir ganz anders! Und bringen dir heute im Eiltempo den nudelgewordenen Beweis: Lauter leichte Zutaten wie würziger Fenchel, fruchtige Tomaten und Petersilie umschlingen unsere lecker-nussigen Vollkornfusilli. Nahrhaftes Eiweiß bekommst du durch Räucherfisch, den Kick für die Lebensgeister besorgen dir Peperoni und Zitrone. Und für die Raffinesse gibt es Kapern.



## Was du von uns bekommst

- 250g Vollkornfusilli <sup>1</sup>
- 3 Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet
- 1 Packung Kapern

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipps

Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 763kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 103.0g, Eiweiß 37.5g



### 1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 3. Brühe anrühren

Das **Brühgewürz** in 200ml heißem Wasser auflösen.



### 4. Fenchel braten

Den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten, bis er etwas weicher und leicht gebräunt ist.



### 5. Tomaten mitgaren

Den **Knoblauch** und die **1/2 der Peperoni oder mehr nach Geschmack** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten** zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren weitere ca. 2Min. braten. Mit der **1/2 der Brühe** ablöschen und die **Sauce** ca. 3Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Makrele** von Haut und ggf. Gräten befreien und in mundgerechte Stücke zupfen.



### 6. Makrele zugeben

Die **1/2 der Makrele**, die **Kapern**, die **1/2 der Petersilie** und die **Pasta** unter die **Sauce** heben, ggf. mehr **Brühe** dazugeben. Die **Pasta** mit der **Sauce** auf Teller verteilen, die **restliche Makrele** darauf anrichten und mit der **restlichen Petersilie** und dem **Fenchelgrün** garniert servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen.