



Räuchermakrele mit Vollkornpasta

und würziger Tomaten-Fenchel-Sauce



ca. 20min



3-4 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

- 500g Vollkornfusilli 1
- 4 Tomaten
- 2 Fenchelknollen
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Peperoni
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet
- 2 Packungen Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 18.5g, Kohlenhydrate 99.0g, Eiweiß 36.6g



1. Pasta kochen

In einem großen 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 300ml 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.