



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!

- 500g Tortiglätter ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 600g Brokkoli
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Dosen Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 2 Packungen Sardellenfilets in Öl ⁴
- 2 Packungen Kapern
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 20g Basilikum

- Salz und Pfeffer

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 887kcal, Fett 28.8g,
Kohlenhydrate 104.0g, Eiweiß 46.9g



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 Scheibchen schneiden.



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



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



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6–8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. **400ml Pastawasser** auffangen.



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.



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.