MARLEY SPOON

Spaghetti mit Seehecht und Käse

nach Puttanesca-Art mit Kapern und Oliven

ca. 25min 2 personen

Die Namensherkunft unserer Spaghetti Puttanesca ist nicht ganz unanstößig – somit fokussieren wir lieber auf die Zutaten, die dieses Pastagericht so köstlich machen. Ganz traditionell wird die Sauce mit würzigen Oliven und Kapern zubereitet. Statt intensiven Sardellen haben wir uns aber für milden Seehecht entschieden und anstatt scharfen Peperoncini gibt es rote Paprika. So wird wenigstens der Geschmack wieder jugendfrei!

Wat je van ons krijgt

- 200g spaghetti [1]
- 2 tomaten
- 1 paprika
- 2 tenen knoflook
- 200g tomatenpassata
- 10g verse peterselie
- 1 zakje kappertjes
- 1x heekfilet [4]
- 1 zakje groene olijven
- 1 blokje harde kaas [3,7]

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 7½g suiker
- 30ml olijfolie
- 6½ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 762kcal, vet 24.9g, koolhydraten 96.5g, eiwit 36.1g

1. Gemüse anbraten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2–3cm große Stücke schneiden. Das **Gemüse** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.

2. Sauce kochen

Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und unter das **Gemüse** rühren. Die **passierten Tomaten** mit 150ml Wasser und 1½TL Zucker hinzufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 4–5Min. köcheln lassen.

3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in11–13Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.

4. Fisch garen

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob, die **-stängel** fein schneiden. Die **Sauce** mit den **Stängeln**, den **Kapern** und 1½TL hellem Essig verfeinern und mit Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen, dann in die **Sauce** geben und in 5–7Min. gar köcheln.

5. Topping vorbereiten

Die **Oliven** in feine Ringe schneiden. Den **Käse** fein reiben.

6. Pasta fertigstellen

Die **Sauce** umrühren, bis der **Fisch** in kleinere Stücke zerfällt und anschließend mit der **Pasta** in dem Topf vermengen. Die **Pasta samt Sauce** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Käse**, den **Oliven** und der **Petersilie** garnieren und servieren.