



Anchovis-Vollkornpasta

mit getrockneten Tomaten und Zucchini-Gemüse



ca. 20min



2 personen

Die kleine in Öl eingelegte Sardelle kommt unserer Meinung nach viel zu selten auf den Tisch! Das war zumindest die einhellige Meinung in unserer Testküche, als wir dieses Express-Pasta-Wohlfühlgericht gekostet haben. Der feine Mittelmeerfisch veredelt hier die mediterrane Gemüse Mischung aus geraspelter Zucchini, zartem Spinat und fruchtigen getrockneten Tomaten. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ²
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse petersilie
- 1 blikje ansjovis in olijfolie ¹
- 1 zakje chilivlokken
- 200g babyspinazie
- 1 onbehandelde citroen
- 40g gedroogde tomaten
- 2 blokjes Italiaanse kaas ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

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

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

Allergenen

vis (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 551kcal, vet 12.8g, koolhydraten 76.3g, eiwit 29.3g



1. Zutaten voorbereiten

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Gemüse braten

Die **Zucchini**, den **Knoblauch** und **1 Prise Chiliflocken** zu den **Sardellen** in die Pfanne geben und alles 3-5Min. braten, bis die **Zucchini** gar ist. Dann den **Spinat** nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie den **restlichen Chiliflocken nach Geschmack** würzen. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben und warm halten.



5. Zitrone schneiden

Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



3. Anchovis braten

Während die **Pasta** kocht, die **Sardellenfilets** in einer großen Pfanne mit **1EL Sardellenöl** bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und die **getrockneten Tomaten** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. **3/4 des Käses** und **3/4 der Petersilie** unterheben und so viel **Pastawasser** zugeben, bis alles schön sämig ist. Die **Anchovis-Pasta** mit dem **restlichen Käse** und der **restlichen Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.