

---

## Schnelle Anchovis-Pasta

mit Zucchini und getrockneten Tomaten



3-4 Personen

## Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- Sardellenfilets in Öl
- Chiliflocken
- Knoblauchzehen
- getrocknete Tomaten <sup>12</sup>
- Spaghetti <sup>1</sup>
- Zucchini
- Babyspinat
- italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** auf einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



### 4. Gemüse anbraten

Die **Zucchini**, den **Knoblauch** und 1 Messerspitze **Chiliflocken** zugeben und alles ca. 3-5Min. braten, bis die **Zucchini** gar ist. Dann den **Spinat** nach und nach zugeben, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und **nach Geschmack den restlichen Chiliflocken** abschmecken.



### 2. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Spaghetti** darin in ca. 10-12Min. al dente kochen. Die **Pasta** in ein Sieb abgießen, dabei **1 Tasse Kochwasser auffangen** und beiseitestellen.



### 5. Zitrone schneiden

Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden.



### 3. Anjovis anbraten

Währenddessen die **Sardellenfilets** in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten.



### 6. Pasta mischen

Die **abgetropfte Pasta** mit den **getrockneten Tomaten** zur **Zucchini**pfanne geben und alles gut vermengen. Den **Käse** unterheben und so viel **Kochwasser** zugeben, bis alles schön verbunden ist. Die **Petersilie** untermischen und die **Anchovis-Pasta** mit den **Zitronenspalten** servieren.