
Schnelle Anchovis-Pasta

mit Zucchini und getrockneten Tomaten



2 Personen

Was du von uns bekommst

- Spaghetti ¹
- Zucchini
- Knoblauchzehe
- getrocknete Tomaten ¹²
- italienischer Hartkäse ⁷
- frische Petersilie
- unbehandelte Zitrone
- Sardellenfilets in Öl
- Chilliflocken
- Babyspinat

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. Zucchini raspeln

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. Den **Käse** fein reiben.



3. Anchovis 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.