



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Pasta mit Sardinen, Fenchel und Cashewnüssen

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, eine Pfeffermühle, eine kleine Tasse, eine große Pfanne sowie einen großen Topf bereit. Und in ca. 30 min gibt´s schon lecker Essen!

Pasta in kochendem Salzwasser 10 Min kochen lassen. **Rosinen** in der Tasse mit ein wenig kochendem Wasser übergießen. Damit werden die Rosinen wieder schön saftig und geben dem Gericht ein wenig Süße. Quasi "little islands of sweetness":)

Zwiebel sowie **Knoblauch** schälen und klein schneiden. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Rosinen darin ca. 3 Min auf mittlerer Hitze glasig dünsten. Das **Tomatenmark** für etwas Farbe einrühren. Fenchel waschen. Das **Fenchelgrün** abschneiden (klein hacken und für später aufheben), den Fenchel, halbieren, den Strunk grob keilförmig herausschneiden und den Fenchel dann in dünne Scheiben schneiden. Jetzt ein paar Esslöffel (1P: 5 EL, 2P: 10 EL bzw. 100ml) vom Nudelwasser in die Pfanne geben, den Fenchel sowie die **Cashewnüsse** dazugeben, salzen und pfeffern, und auf geringer Hitze mit Deckel etwa 10 Min einköcheln lassen. Währenddessen die **Petersilie** waschen und samt Stängel klein schnippeln. Ist die Pasta eigentlich schon fertig? Wenn ja, abseien und zur Seite stellen.

Pasta jetzt in die Pfanne geben, die **Sardinen** dazugeben und alles vorsichtig vermischen. Die Sardinen dürfen/sollen hier "zu Bruch" gehen. Die Pasta jetzt auf schönen, tiefen Tellern anrichten. Mit gehackter Petersilie und dem Fenchelgrün anrichten. Etwas **Zitronensaft** darüber träufeln. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören.
[Review](https://www.facebook.com/chriskochtuete) auf [facebook.com/chriskochtuete](https://www.facebook.com/chriskochtuete)
Mal unzufrieden? Dann tut mir das
Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.

Like us on Facebook oder schreib eine
Oder schreib an hallo@chriskochtuete.de.
schrecklich leid. Komm zu mir an den