Italienische Pasta – Tagliatelle mit Tomaten, Pinienkernen und frittierten Kapern

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	800 g
Olivenöl	8 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Honig	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pinienkerne	40 g
Kapern	106 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Öl	6 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Fenchel	2 St.
Zucker	
Tagliatelle, frisch	500 g
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Schöpfkelle

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Cherrytomaten waschen, halbieren und in einer Auflaufform mit 2 EL Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Im Ofen ca. 20 Min. schmoren.

2. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, darin Pinienkerne ca. 2 Min. fettfrei rösten und in einer Schüssel beiseitestellen.

3. Kapern abgießen und in der gleichen Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kapern in einer Schüssel mit 1 EL Mehl wenden, bis alle Kapern gleichmäßig mit Mehl bedeckt sind. Anschließend im heißen Öl ca. 1–2 Min. frittieren und danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Schüssel reinigen.

4. Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchel waschen, Strunk entfernen, Fenchelgrün zur Seite legen und Knolle fein hobeln oder in ca. 0,5 cm dünne Stücke schneiden.

5. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. braten. Fenchel und 1 TL Zucker zugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. mitbraten.

6. Pasta Tagliatelle im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung (ca. 5 Min.) al dente garen. Tomaten aus dem Ofen nehmen. Vor dem Abgießen der Nudeln ca. 2 Schöpfkellen Kochwasser abschöpfen und in einer Schüssel beiseitestellen.

7. Pasta in die Pfanne geben, Tomaten inkl. Bratensaft ebenfalls zugeben und mit dem Fenchel vermengen. Nach Geschmack etwas Kochwasser zugeben. Herd ausschalten, aber Pfanne auf dem Herd lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Tagliatelle in tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie, Fenchelgrün und frittierten Kapern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	887 kcal
Kohlenhydrate	128 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	35 g