

## Rezept

# After-Beach Blitz-Pasta

Ein Rezept von After-Beach Blitz-Pasta, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>160 g</b>	Pasta (z.B. kurze Makkaroni)	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>300 g</b>	Tomaten	<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>1 TL</b>	getrocknete Kräuter der Provence	<b>1 Dose</b>	Makrelen (in Öl, 90 g Abtropfgewicht; oder Sardinen)
	Salz		Pfeffer
<b>1 Handvoll</b>	Basilikumblätter		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 13 g F, 18 g EW, 63 g KH

## Zubereitung

1. Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei jeweils den Stielansatz herausschneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Tomaten hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Kräuter der Provence untermischen. Fisch mit der Gabel etwas zerkleinern, unterrühren und kurz mitköcheln. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Basilikum waschen und trocken schütteln. Pasta in einem Sieb abtropfen lassen und unter die Sauce rühren. Auf Teller verteilen und mit Basilikum garnieren.