



Rigatoni mit Thunfisch

und getrockneten Tomaten



20-30min



2 Personen

Diese Pasta ist etwas Besonderes: Aromatische getrocknete Tomaten ergeben mit dem zarten Thunfisch eine tolle Sauce, das Petersilientopping rundet alles ab. Im Fisch sind übrigens hochwertiges Eiweiss, Vitamin D und Zink enthalten.

Was du von uns bekommst

- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Rigatoni ¹
- getrocknete Tomaten
- Thunfisch
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- mediterrane Gemüsemischung
- frische Petersilie
- Sauerrahm ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 870.0kcal, Fett 39.7g, Eiweiß 38.3g, Kohlenhydrate 88.0g



1. Gemüse schneiden

Im Wasserkocher ca. 1,2L Wasser aufkochen. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Pasta kochen

Einen großen Topf mit 1EL Olivenöl auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Zwiebeln** darin zunächst 2Min. glasig anschwitzen. Dann die **Hälfte der Pasta** dazugeben und mit dem heißen Wasser aufgießen, einen gestrichenen EL Salz dazugeben und ca. 12-14Min. bissfest garkochen. Wer mehr Hunger hat, verwendet mehr **Nudeln**.



3. Tomaten hinzufügen

Die **getrockneten Tomaten** grob in Stücke schneiden, dann zur der **Pasta** in den Topf geben und mitkochen, ab und zu umrühren. Inzwischen den **Thunfisch** abgießen und kurz im Sieb abtropfen lassen. Den **Käse** fein reiben.



4. Topping zubereiten

Petersilie fein hacken. dann **Knoblauch** und **Petersilie** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Pasta fertigstellen

Pasta mit dem **Gemüse** in ein Sieb abgießen, dabei eine halbe Tasse Kochwasser aufheben, dann wieder in den Topf geben und bei niedriger Hitze auf den Herd stellen. **Thunfisch**, **1EL Gewürzmischung** und **halben Becher Sauerrahm** dazugeben und erwärmen.



6. Pasta servieren

Zum Schluss wenn nötig ein paar Löffel **Kochwasser** zugeben, bis die Pasta cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Petersilientopping** und den **Käse** beim Servieren darüber verteilen.