



## Rigatoni mit Thunfisch

und getrockneten Tomaten



20-30min



4 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 <sup>7</sup>
- frische Petersilie
- Sauerrahm <sup>7</sup>
- mediterrane Gemüsemischung
- getrocknete Tomaten
- Rigatoni <sup>1</sup>
- Knoblauchzehe
- Thunfisch
- rote Zwiebel

## 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 890.0kcal, Fett 40.3g, Eiweiß 39.7g, Kohlenhydrate 92.2g



### 1. Gemüse schneiden

Im Wasserkocher ca. 2L Wasser aufkochen. **Zwiebeln** 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 **Pasta** dazugeben und mit dem heißen Wasser aufgießen, 1 gehäuften EL Salz dazugeben und ca. 12-14Min. bissfest garkochen.



### 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 Tasse Kochwasser aufheben, dann wieder in den Topf geben und bei niedriger Hitze auf den Herd stellen. **Thunfisch**, **Gewürzmischung** und **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.