



Mediterrane Thunfischpasta

mit Tomaten, Kapern und Rucola



20-30Min.



3-4 Personen

Wir wissen ja schon lange, dass Kapern mehr können als nur Königsberger Klopse. Als Gewürz- und Heilmittel bekannt, sorgen sie in vielen Gerichten für den extra Pepp. So auch in diesem schnellen Pasta-Gericht mit Thunfisch, Kirschtomaten und frischem Rucola. Wir senden dir Thunfisch aus nachhaltigem Fischfang und gewährleisten damit eine sehr hohe Fischqualität und Schonung der Fischbestände.

Was du von uns bekommst

- Kapern
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Rucola
- 1 Dose passierte Tomaten
- Frischer Thymian & Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Thunfisch
- 2 Packungen Penne-Pasta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 775.0kcal, Fett 25.0g, Eiweiß 33.4g, Kohlenhydrate 100.5g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufsetzen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und beides in grobe Würfel schneiden.



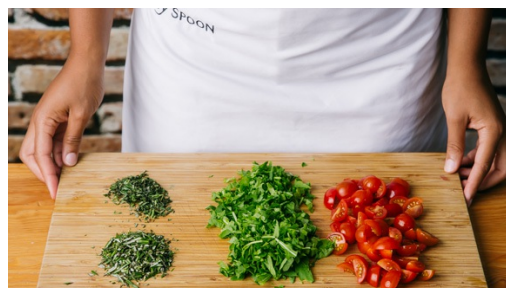
2. Sauce ansetzen

In einem großen Topf die **Zwiebel** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. auf mittlerer Hitze anschwitzen. Dann mit den **abgetropften Kapern**, den **passierten Tomaten** und dem **Thunfisch incl. der Flüssigkeit** ablöschen und ca. 8-10Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen.



3. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** in leicht gesalzenem Wasser ca. 11-13Min. bissfest abkochen. Ca. 100ml Pastawasser abschöpfen, den Rest abgießen und die **Pasta** kalt abschrecken.



4. Tomaten schneiden

Inzwischen die **Kirschtomaten** vierteln. Den **Rucola** fein schneiden. Den **Rosmarin** und **Thymian** vom Stängel streifen und fein schneiden.



5. Sauce fertigstellen

Die **Schale der Limette** abreiben und **Limette** entsaften. Die **Thunfischsauce** mit dem Stabmixer anpürieren und mit Salz, Pfeffer, den **gehackten Kräutern** und etwas **Limettenabrieb** und **-saft** abschmecken.



6. Pasta mischen

Zum Schluss die **Pasta** mit der **Sauce**, den **Kirschtomaten** und dem **Rucola** vermengen und nach Bedarf etwas Pastawasser hinzufügen, bis alles gleichmäßig mit **Sauce** bedeckt ist. Nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.