

MARLEY SPOON



Spaghetti mit Thunfisch

und Dill-Zitronen-Sauce



20-30min



4 Personen

Heute in der Box: Pasta mit einer frischen, leichten Zitronen-Dill-Sauce. Dill überzeugt uns durch sein leicht herbes Aroma und den intensiven Geschmack. Das zarte Kraut harmoniert wunderbar mit Fischgerichten. Deshalb kombinieren wir die feine Pastasauce mit saftigem Thunfisch, getoppt wird das Ganze mit rosa Pfefferkörnern. Mhh, da läuft bestimmt nicht nur uns schon das Wasser im Mund zusammen!

Was du von uns bekommst

- Zitrone unbehandelt
- rosa Pfeffer
- Spaghetti IRIS stock 1
- Pinienkerne 15
- Thunfisch
- Knoblauchzehe
- Dill

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 745.0kcal, Fett 20.7g, Eiweiß 41.7g, Kohlenhydrate 93.9g



1. Gemüse vorbereiten

Einen großen Topf mit 2TL Salz und warmem Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Inzwischen **Dill** inkl. Stiele grob hacken. Die **Schale** einer **Zitrone** abreiben, den **Saft** beider **Zitronen** auspressen. Den **Knoblauch** schälen und grob hacken.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Spaghetti** darin ca. 7-8Min. sehr bissfest kochen. Inzwischen die **roten Pfefferkörner** mit einem schweren Gegenstand etwas zerdrücken.



2. Pesto zubereiten

Nach Geschmack **eine** oder **zwei Zehen Knoblauch**, den gesamten **Dill** und die **Zitronenschale** in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit 5EL Olivenöl und 100ml Wasser fein pürieren. Anschließend mit 1-2TL Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Pasta mit Pesto vermengen

Die **Spaghetti** absieben, dabei ca. eine halbe Tasse Kochwasser aufheben. Anschließend die **Spaghetti** im Topf mit dem **Pesto** vermengen, 100ml Pastawasser und 3-4EL **Zitronensaft** dazugeben bis die **Pasta** schön glänzt, dann alles unter ständigem Rühren bei geringer Hitze ca. 1Min. ziehen lassen.



3. Pinienkerne rösten

Eine kleine Pfanne ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Pinienkerne** in der Pfanne kurz goldbraun rösten, vorsicht sie können schnell verbrennen. Den **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen.



6. Anrichten

Die **Pasta** mit dem **Thunfisch** vermengen, dann anrichten und mit **Pinienkernen** und **rotem Pfeffer** bestreuen.