



## Mediterrane Thunfischpasta

mit Tomaten, Kapern und Rucola

20-30Min. 2 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 Packung passierte Tomaten
- Frischer Thymian & Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Thunfisch
- 1 Packung Penne-Pasta <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

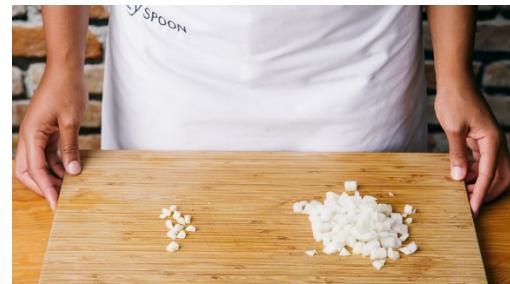
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 785.0kcal, Fett 29.1g, Eiweiß 32.8g, Kohlenhydrate 93.8g



### 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

Im zweiten mittleren 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.