



Würzige Thunfischbällchen

in Tomatensauce mit Penne-Pasta



30-40min



3-4 Personen

Heute hat unser Koch Matthias ein mediterran-an gehauchtes Rezept mit würzigen Thunfischbällchen in einer fruchtigen Tomatensauce mit Pasta für dich. Der Thunfisch ist weltweit verbreitet und da er Temperaturen über 10°C bevorzugt, kommt er vor allem in wärmeren Gewässern vor. Wir senden dir Thunfisch aus nachhaltigem Fischfang und gewährleisten damit eine sehr hohe Fischqualität und Schonung der Fischbestände.

Was du von uns bekommst

- 3 Dosen Thunfisch ⁴
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen Penne ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- Frische Petersilie, Rosmarin & Oregano
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Ei ³
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 12.8g, Kohlenhydrate 116.2g, Eiweiß 49.6g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufkochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Karotten** schälen und grob hobeln.



2. Thunfisch abtropfen

Den **Thunfisch** gut abtropfen lassen, das **Abtropfwasser** aber aufbewahren! Den **Rosmarin** vom Stängel streifen und mit **Petersilie samt Stängel** fein hacken. Den **Oregano** separat vom Stängel zupfen und grob in Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



3. Thunfisch mischen

Den **Thunfisch, Rosmarin, Petersilie** und **Käse** zusammen mit **Knoblauch**, Ei und den **Semmelbröseln** verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** für ca. 10-12Min. bissfest kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und warm stellen.



5. Sauce ansetzen

Inzwischen in einem großen Topf 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebeln** und **Karotten** ca. 2-3Min. anschwitzen. Dann die **Tomaten** und den **restlichen Abtropfsaft des Thunfischs** hinzugeben und ca. 2-3Min. köcheln lassen, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.



6. Bällchen kochen

Mit den Händen ca. 12 golfgroße Bällchen aus dem **Thunfischteig** formen und in der **Sauce** ca. 5-7Min. vorsichtig auf mittlerer Hitze gar ziehen lassen - nicht stark köcheln. Zum Schluss den **Oregano** unter die **Sauce** rühren und mit der **Pasta** servieren.