



Pasta mit Thunfisch und Oliven

mit Kirschtomaten und Zucchini



20-30min



2 Portionen

A tavola, es gibt Pasta mit Thunfisch und Oliven! Das schmeckt nicht nur super, sondern ist auch noch im Handumdrehen zubereitet. Dank gebratener Zucchini und fruchtigen Kirschtomaten kommt aber auch das Gemüse nicht zu kurz. Kapern sorgen für die besondere Würze. Lasst es euch schmecken!

- 200g Bio-Tagliatelle ³
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ²
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Kapern
- 250g Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 18.4g,
Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 38.7g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Oliven** in einem Sieb abtropfen lassen, dann halbieren. Den **Thunfisch** abgießen und abtropfen lassen. Den **Käse** fein reiben.



Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann die **gehackten Tomaten**, die **Oliven** und die **Kapern** unterrühren und die **Sauce** 10-15Min. sanft einkochen lassen. Mit ½TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Thunfisch** und die **Kirschtomaten** in die **Sauce** rühren und 2-3Min. erwärmen. Dann die **Pasta** untermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die **Pasta** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Käse** garniert servieren.