



Rindfleisch-Pasta tonnato

mit Kapern und Oliven



20-30min



2 Personen

Italienische Grandezza ist heute angesagt, wenn du dieses köstliche Pastagericht auftrichst, dass dich und deine Lieben begeistern wird! Ihr mögt doch die herrlichen Aromen von schwarzen Oliven und salzigen Kapern, frischem Rosmarin und Zitrone? Und eine leichte Thunfischsauce zu saftigem Rindergeschnetzeltem und bester Pasta klingt ebenfalls super? Ist es auch, versprochen.

Was du von uns bekommst

- 250g Torchiette ¹
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 15g frischer Rosmarin & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kapern
- 1 Dose Thunfisch ^{4,6}
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 916kcal, Fett 32.7g,
Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 54.4g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Kräuter schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein schneiden.



5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **1/2 der Kapern samt Flüssigkeit** und den **Thunfisch** dazugeben. Mit 150ml Wasser ablöschen und alles 3-4Min. sanft köcheln lassen. Die **Sauce** mit einem Stabmixer pürieren und mit **Rosmarin, Zitronensaft** und **-abrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze rundum ca. 2Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Thunfischsauce**, die **restlichen Kapern** und die **Oliven** dazugeben und die **Pasta** untermischen. Bei Bedarf noch etwas **Pastawasser** unterrühren. Nochmals abschmecken und die **Pasta** mit der **Petersilie** garniert servieren.