



Rindfleisch-Pasta tonnato

mit Kapern und Oliven



20-30min



3-4 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.

- 500g Torchiette ¹
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 15g frischer Rosmarin & Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Packung Kapern
- 2 Dosen Thunfisch ^{4,6}
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Packung schwarze Oliven

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 859kcal, Fett 27.2g,
Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 53.8g



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



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



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



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.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 3-4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **1/2 der Kapern samt Flüssigkeit** und den **Thunfisch** dazugeben. Mit 200ml 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.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2-3EL 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.