



Schnelle Thunfisch-Curry-Pasta

mit frischer Paprika und Röstzwiebeln



ca. 20min



2 Portionen

Cremig, würzig und blitzschnell gemacht! Die schicken Pastamuscheln vereinen sich heute mit einem vorgeschnittenen Gemüsemix und einer spritzigen Komponente aus Sojasauce, Knoblauch-Ingwer-Paste und Currypulver. Gekrönt wird der bunte Festschmaus mit knackigen Paprikastreifen und aromatischen Röstzwiebeln. Wer es gerne feurig mag, gibt einfach die Peperoni dazu. Guten Appetit!

- 200g Bio-Conchiglie ³
- 1 Paprika
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Madras-Currypulver ⁴
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. Röstzwiebeln ³

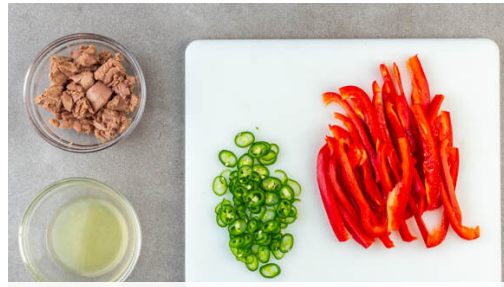
- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 909kcal, Fett 35.2g,
Kohlenhydrate 115.4g, Eiweiß 32.2g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Nicht verarbeiten, wenn es nicht scharf sein soll. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Den **Gemüsemix** und die **Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt, weich zu werden.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen.



Mit einem Messbecher **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** in die Pfanne mit dem **Gemüse** geben.



Währenddessen 3EL Mayonnaise mit der **Sojasauce**, dem **Zitronensaft**, der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, dem **Currypulver**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig, ½TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren.



Den **Thunfisch** und die **Sauce** mit dem **Gemüse** vermengen und ca. 2Min. kochen, bis alles warm ist, dabei ggf. **Pastawasser** hinzugeben, bis eine cremige **Sauce** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Thunfisch-Curry-Pasta** auf Tellern anrichten und mit der **Paprika** und den **Röstzwiebeln** garniert servieren.