



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 Currysauce. Gekrönt wird der bunte Festschmaus mit knackigen Paprikastreifen und aromatischen Röstzwiebeln. Wer es gerne feurig mag, gibt einfach die Peperoni dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

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.



4. Gemüse anbraten

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.



2. Pasta kochen

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



3. Sauce zubereiten

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.



5. Pasta abgießen

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.



6. Pasta fertigstellen

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.