



Schnelle Thunfisch-Curry-Pasta

mit frischer Paprika und Röstzwiebeln



ca. 20min



4 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

- 400g Bio-Conchiglie ³
- 1 Paprika
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. Madras-Currypulver ⁴
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Pck. Röstzwiebeln ³

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 890kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 111.4g, Eiweiß 31.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen 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.



2. Pasta kochen

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



3. Sauce zubereiten

Währenddessen 6EL Mayonnaise mit der **Sojasauce**, dem **Zitronensaft**, der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, dem **Currypulver**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren.



4. Gemüse anbraten

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



5. Pasta abgießen

Mit einem Messbecher **400ml 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.