



Linsen-Strozzapreti mit Thunfisch & Zucchini

dazu würzig eingelegte Gurken



ca. 35min



4 Portionen

Wie schön, dass man Pasta durchaus auch lauwarm oder kalt verzehren kann. So wie heute zum Beispiel: Die Linsen-Strozzapreti werden verfeinert mit Thunfisch, gebratenen Zucchini und einem aromatischen Tomaten-Oliven-Pesto. Als Beilage gibt es einen würzigen Garkensalat, den du vorher geschmeidig einlegst. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 1 große Gurke
- 2 Zucchini
- 20g Basilikum
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 610kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 28.3g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL Salz bei starker Hitze 6-8Min. braten, bis die **Zucchini** größtenteils goldbraun sind.



2. Gurke einlegen

Die **Gurke** längs vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Gurken** mit 2EL hellem Essig, 1TL Zucker und $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen.



3. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.



5. Basilikum schneiden

Inzwischen die **Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden, ggf. die **Stängel** fein schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit dem **Pesto**, der **Zucchini** und dem **Basilikum** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut umrühren. Den **Thunfisch** abgießen, auf der **Pasta** anrichten und die **Pasta** mit dem **Gurkensalat** als Beilage servieren.