



Pasta mit Thunfisch und Oliven

mit Kirschtomaten und Zucchini

20-30min 2 Portionen

A tavola, es gibt Pasta mit Thunfisch und Oliven! Das schmeckt nicht nur super, sondern ist auch noch im Handumdrehen zubereitet. Dank gebratener Zucchini und fruchtigen Kirschtomaten kommt aber auch das Gemüse nicht zu kurz. Kapern sorgen für die besondere Würze. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle ³
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ²
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Kapern
- 250g Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 38.7g



1. Zucchini schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Oliven** in einem Sieb abtropfen lassen, dann halbieren. Den **Thunfisch** abgießen und abtropfen lassen. Den **Käse** fein reiben.



3. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann die **gehackten Tomaten**, die **Oliven** und die **Kapern** untermischen und die **Sauce** 10-15Min. sanft einkochen lassen. Mit ½TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



6. Pasta fertigstellen

Den **Thunfisch** und die **Kirschtomaten** in die **Sauce** rühren und 2-3Min. erwärmen. Dann die **Pasta** untermischen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die **Pasta** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Käse** garniert servieren.