



Penne mit Thunfischsauce

garniert mit frittierten Kapern

 20-30min  4 Portionen

Ein Glück, dass Penne-Nudeln dank ihrer Form extra viel Sauce aufnehmen können! Denn von dieser seidig-cremigen Thunfischsauce, die mit Lauch und Crème fraîche verfeinert wird, möchten wir keinen Tropfen verschwenden. Als Highlight wird die Pasta mit frittierten Kapern bestreut, die so richtig schön knuspern und herrlich säuerlich-pikant schmecken. Begeistert rufen wir: Tutto bene!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ²
- 1 Stange Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ¹
- 2 Becher Crème fraîche ³
- 2 Pck. Kapern
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 28.5g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren, dann in feine Streifen schneiden. Ca. **3EL Lauchgrün** für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kirschtomaten** halbieren.



4. Sauce zubereiten

Die **Lauchstreifen** in einem kleinen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen. Den **Thunfisch**, den **Knoblauch** und 4EL Wasser unterrühren und 2-3Min. mitköcheln. Wenn der **Lauch** weich ist, die **Crème fraîche** unterrühren und alles mit einem Stabmixer pürieren. Mit der **Limettenschale**, dem **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen.



5. Kapern frittieren

Die **Kapern** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. kross frittieren. Die **Kapern** herausnehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei mit einer Tasse etwas **Pastawasser** auffangen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Thunfischsauce**, die **Kirschtomaten** und ca. **½ des Rucolas** zur **Pasta** in den Topf geben und alles gut vermengen, dabei ggf. etwas **Pastawasser** unterrühren. Die **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit dem aufbewahrten **Lauchgrün**, dem **restlichen Rucola** und den **Kapern** garnieren und servieren.