



RS Pasta mit Thunfisch und Oliven

in Tomatensauce mit 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 ²
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Dose Thunfisch in Aufguss ¹
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Pck. Kapern
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Sojabohnen

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 16.6g,
Kohlenhydrate 89.2g, Eiweiß 40.1g



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.



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 **Kirschtomaten samt Flüssigkeit**, die **Oliven** und die **Kapern** unterrühren 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. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



6. Pasta fertigstellen

Den **Thunfisch** in die **Sauce** rühren und 2-3Min. erwärmen. Dann die **Pasta** untermengen, 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.