MARLEY SPOON



Penne mit Thunfischsauce

garniert mit frittierten Kapern

20-30min 2 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

- 200g Bio-Penne [2]
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Thunfisch in Aufguss [1]
- 1 Becher Crème fraîche [3]
- 1 Pck. Kapern
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 806kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 37.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren, dann in feine Streifen schneiden. Ca. **2EL Lauchgrün** für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kirschtomaten** halbieren.



2. Zutaten vorbereiten

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



4. Sauce zubereiten

Die **Lauchstreifen** in einem kleinen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen. Den **Thunfisch**, den **Knoblauch** und 2EL 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.



5. Kapern frittieren

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



6. Pasta fertigstellen

Die **Thunfischsauce**, die **Kirschtomaten** und ca. ⅔ **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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**