



## Torchiette mit Thunfischsauce

garniert mit frittierten Kapern



20-30min



2 Personen

Ein Glück, dass Torchiette-Nudeln dank ihrer attraktiven Blütenform 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 süsserlich-pikant schmecken. Begeistert rufen wir: Tutto bene!

## Was du von uns bekommst

- 250g Torchiette<sup>1</sup>
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Thunfisch in Öl<sup>4,6</sup>
- 1 Becher Crème fraîche<sup>7</sup>
- 1 Packung Kapern
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1005kcal, Fett 46.2g, Kohlenhydrate 107.7g, Eiweiß 37.3g



**1. Gemüse schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Ca. **2EL 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 Thunfischöl** 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.



**2. Zutaten vorbereiten**

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



**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.



**3. Pasta kochen**

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. 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 **Pasta** in der Pfanne mit der **Thunfischsauce**, den **Kirschtomaten** und ca. **2/3 des Rucolas** gut vermengen, ggf. etwas **Pastawasser** unterrühren, auf tiefe Teller verteilen, mit dem aufbewahrten **Lauchgrün**, dem **restlichen Rucola** und den **Kapern** garnieren und servieren.