



Torchiette mit Thunfischsauce

garniert mit frittierten Kapern



20-30min



3-4 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 säuerlich-pikant schmecken. Begeistert rufen wir: Tutto bene!

Was du von uns bekommst

- 500g Torchiette¹
- 1 Stange Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Thunfisch in Öl^{4,6}
- 2 Becher Crème fraîche⁷
- 2 Packungen Kapern
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 957kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 103.2g, Eiweiß 35.6g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und quer 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 Thunfischöl** 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, dabei das **Öl** auffangen.



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 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.