



Nudeln mit Thunfisch und Oliven

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Penne Rigate 500 g

Thunfisch im eigenen Saft 200 g

Kapern 4 TL

Oliven, schwarz 60 g

Schalotten 2 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Basilikum, frisch 10 g

Olivenöl 2 EL

Tomaten, gehackt 400 g

Zucker 1 EL

Pfeffer, schwarz

Parmesan 40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln darin ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
2. In einem Sieb Thunfisch, Kapern und Oliven abtropfen lassen. Schalotten halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven in Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch im heißen Öl ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Gehackte Tomaten, Zucker und ca. 100 ml vom Nudelkochwasser zugeben. Tomatensauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Parmesan fein reiben. Thunfisch, Oliven, Kapern und Nudeln unter die Tomatensauce heben und vermengen. Nudeln mit Thunfisch und Oliven nochmal abschmecken und mit Parmesan und Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Noch stärker wird der Geschmack der Sauce, wenn du in Schritt 3 noch 2 Anchovis mit anbrätst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	624 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g