



Pasta mit Thunfischsauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Parmesan	50 g
Petersilie, frisch	0.5 Bund
Zwiebeln, gelb	80 g
Knoblauchzehen	1 St.
Thunfisch in Öl	185 g
Kapern	4 TL
Penne Rigate	500 g
Salz	0.5 TL
Schlagsahne	100 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Oregano, getrocknet	1 TL
Zitronensaft	1 EL
Pfeffer, schwarz	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, Monsieur Cuisine

1. Parmesan in groben Stücken in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend umfüllen.
2. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Anschließend umfüllen und Mixbehälter ausspülen.
3. Zwiebel schälen und halbieren, Knoblauchzehe schälen, beides in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 1 Sek. zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
4. Abgetropften und abgespülten Thunfisch in Stücken in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 1 Sek. zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Abgetropfte Kapern hinzufügen und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste 2 Min./100 °C anbraten.
5. Penne nach Packungsanweisung kochen. Kalte Sahne, gehackte Tomaten, Oregano, Zitronensaft, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 10 Min./Stufe 1/100 °C kochen. Alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 20 Sek./Stufe 1 unterrühren.
6. Penne abgießen und mit Thunfischsauce, Parmesan und Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	663 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	12 g