Thunfisch-Pasta all'arrabbiata mit Rucola-Caprese-Salat

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	500 g
Mozzarella	1 St.
Balsamicoessig, hell	1 EL
Honig	1 TL
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Rucola	75 g
Chili, gemahlen	
Zucker	
Spaghetti	500 g
Thunfisch im eigenen Saft	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Tomaten waschen und längs vierteln. Mozzarella mit den Händen grob zupfen. Für den Salat in einer Schüssel ca. zwei Drittel der Tomaten und Mozzarella mit Balsamicoessig, Honig und 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Rucola waschen und abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und restliche Tomatenviertel unter gelegentlichem Rühren ca. 5–7 Min. hellbraun anschwitzen. Mit Salz, Chili und Zucker würzen.

4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.

5. Tropfnasse Pasta und Thunfisch zur Sauce geben und Pfanne vom Herd nehmen. Zum Auflockern etwas Kochwasser untermischen. Zuletzt ca. ein Drittel des Rucola zugeben, alles vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Übrigen Rucola mit Mozzarella und Tomaten mischen. Thunfisch-Pasta all'arrabbiata und Rucola-Caprese-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	682 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	16 g