



Pasta mit Thunfischsauce

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
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 gemahlen | 0.25 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

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, $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{4}$ 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 |