



Rezepte > Mittagessen

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 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, 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