

Conchiglie mit Tuna und gebratenen Kapern

dazu grüner Salat mit Balsamico-Dressing

30 – 40 Minuten • 3796 kJ/907 kcal • Tag 2 kochen

2



Conchiglie



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Gemüsebrühe



Kapern



Knoblauchzehe



Schalotte



milde Chiliflocken



Butter



geriebener Hartkäse



Pfücksalat



Balsamico-Crème



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Conchiglie 15)	250 g	375 g	500 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Kapern	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte FR NL DE	1	2	2
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 350 g)
Brennwert	1086 kJ/260 kcal	3796 kJ/907 kcal
Fett	10,69 g	37,37 g
– davon ges. Fettsäuren	3,38 g	11,80 g
Kohlenhydrate	28,69 g	100,27 g
– davon Zucker	2,20 g	7,68 g
Eiweiß	10,68 g	37,31 g
Salz	0,892 g	3,119 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich



1 Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. Sobald das **Wasser** kocht, **Conchiglie** hinzufügen und 8 – 10 Min. al dente kochen, bis sie gar sind. Wenn die **Nudeln** fertig sind, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Kochwasser*** abschöpfen und **Nudeln** abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Für die Pasta

Thunfisch in dem Sieb aus Schritt 2 abgießen.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **Schalotte** und **Zitronenthymian** hinzufügen und ca. 1 Min. anschwitzen.



2 Dressing zubereiten

Schalotte und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** fein hacken.

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Kapern durch ein Sieb abgießen und leicht ausdrücken.

In einer großen Schüssel **Balsamico-Crème**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Pasta fertig stellen

Pfanninhalt mit dem **Kochwasser** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen.

Conchiglie und **Butter** hinzufügen und für 1 – 2 Min. etwas einköcheln lassen.

Die Herdplatte ausstellen und den **Hartkäse** einrühren.

Thunfisch ebenfalls unterheben.

Pasta mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.



3 Kapern braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kapern** darin auf mittlerer Stufe 6 – 8 Min. anbraten, bis sie goldbraun geröstet sind.

Kapern aus der Pfanne nehmen und Pfanne mit Küchenpapier auswischen (Achtung: heiß!).



6 Anrichten

Kurz vor dem Anrichten den **Salat** unter das **Dressing** heben.

Pasta auf tiefe Teller verteilen und mit gebratenen **Kapern** toppen.

Tipp: Wenn Du keine Kapern magst, lass sie einfach weg.

Pasta mit **Petersilie** und nach Belieben **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und zusammen mit dem **Beilagensalat** genießen.

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Guten Appetit!