Conchiglie mit Tuna und gebratenen Kapern

dazu grüner Salat mit Balsamico-Dressing

Thermomix hilft • 775 kcal • Tag 5 kochen

2

Conchiglie

Skipjack Thunfisch im eigenen Saft

Zitrone, gewachst

Petersilie glatt

Zitronenthymian

Gemüsebrühe

Kapern

Knoblauchzehe

Schalotte

milde Chiliflocken

Butter

geriebener Hartkäse

Pflücksalat

Balsamico-Crème

thermomix

25 [25 | 25] Min. 30 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

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*, Wasser*	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 Sulfite **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

2022-W24

1

Pasta kochen

In einen großen Topf heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. Sobald das **Wasser** kocht, **Conchiglie** hinzufügen und 8 – 10 Min. al dente kochen.

Wenn die **Nudeln** fertig sind 150 ml [**200 ml** | **250 ml**] **Kochwasser*** abschöpfen, **Nudeln** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2

Für das Dressing

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Balsamico-Crème, 10 g [**15 g** | **20 g**] **Olivenöl***, 10 g [**15 g** | **20 g**] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.

3

Kapern braten & Kleinigkeiten

Kapern durch den Gareinsatz abgießen und leicht ausdrücken.

In einer kleinen 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.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Blättchen vom **Thymian** zupfen.

Thunfisch durch den Gareinsatz abgießen.

4

Für die Soße

Schalotte und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [**10 g** | **15 g**] **Öl*** und **Thymianblättchen** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. 150 ml [**200 ml** | **250 ml**] **Kochwasser*** und **Gemüsebrühpulver** zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

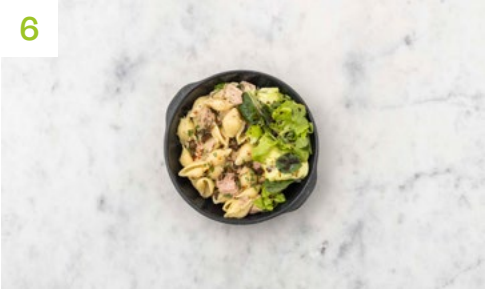
5

Pasta vollenden

Vorbereitete **Brühe** aus dem Mixtopf zu den abgegossenen **Conchiglie** in den Topf geben.

Butter, **Hartkäse** und **Thunfisch** unterheben und **Pasta** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

6



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **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 mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** garnieren.

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und zusammen mit dem **Beilagensalat** genießen.

Guten Appetit!

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.