

Rezept

Bärlauch-Nudeln mit Thunfischfilet

Ein Rezept von Bärlauch-Nudeln mit Thunfischfilet, am 09.06.2026

Zutaten

1 Limette	1-2 Bund Bärlauch
8 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
300 g Zucchini	400 g Nudeln (z. B. Spaghetti oder Linguine)
Salz	400 g Thunfischfilet
schwarzer Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal

Zubereitung

1. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Bärlauch verlesen, waschen und trocknen, in feine Streifen schneiden. Mit 6 EL Öl, Limettensaft und -schale und Zucker vermischen.

2. Zucchini waschen, längs in dünne Streifen schälen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. 1 Min. vor dem Ende der Garzeit Zucchinistreifen dazugeben. Thunfisch kalt abspülen, trocken tupfen, in Stücke schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Thunfisch darin rundherum 1 Min. scharf anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern.

3. Nudeln und Zucchini abgießen, abtropfen lassen. Mit Bärlauch-Limetten-Öl vermischen, salzen und pfeffern. Thunfisch unterrühren und servieren.