

Rezept

# Bärlauch-Nudeln mit Thunfischfilet

Ein Rezept von Bärlauch-Nudeln mit Thunfischfilet, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Limette	<b>1-2 Bund</b> Bärlauch
<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>1 Prise</b> Zucker
<b>300 g</b> Zucchini	<b>400 g</b> Nudeln (z. B. Spaghetti oder Linguine)
Salz	<b>400 g</b> 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.