

Rezept

Penne mit Aubergine und Thunfisch

Ein Rezept von Penne mit Aubergine und Thunfisch, am 01.03.2024

Zutaten

1 Aubergine (ca. 300 g)	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz
½ TL getrockneter Oregano	1 getrocknete Chilischote
200 g Penne (Kochzeit 8 - 10 Min.)	200 ml passierte Tomaten (Passata)
1 Dose Thunfischfilet (in Olivenöl, 185 g)	1 EL Kapern (in Lake)
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und in 1 - 2 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte sowie den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit den Stielen beiseitelegen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand oder einem weiten Topf erhitzen. Die Aubergine darin bei starker Hitze ca. 4 Min. anbraten. Schalotte sowie Knoblauch hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Mit 1 TL Salz und dem Oregano würzen.
3. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Die Chilischote zerbröseln und mit den Nudeln sowie den Petersilienstielen in die Pfanne geben. Die passierten Tomaten und 550 ml kaltes Wasser dazugießen. Die Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen und alles zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen.
4. Die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 15 Min. kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter. Inzwischen die Thunfischfilets abtropfen lassen und mit zwei Gabeln in kleinere Stücke zerpfücken. Die Kapern abtropfen lassen.
5. Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3 - 5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Die Petersilienstiele entfernen. Die Petersilienblätter fein schneiden und mit Kapern und Thunfisch unter die Nudeln mischen. Großzügig mit Pfeffer würzen und sofort servieren.