Rezept

Penne mit Thunfisch und Rucola

Ein Rezept von Penne mit Thunfisch und Rucola, am 10.06.2025

Zutaten

200 g	Penne (ersatzweise andere kurze Nudeln)
1/2 Bund	Rucola
2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Noilly Prat nach Belieben (ersatzweise Martini)
2 TL	Kapern
1 TL	Tomatenmark
	Salz
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft (150 g Inhalt)
50 g	Sahne
	Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Für die Nudeln im Wasserkocher etwa 2 l Wasser zum Kochen bringen, dann in einen Topf gießen und salzen. Nudeln darin nach Packungsaufschrift al dente kochen.

2. Rucola waschen, trockenschleudern, von den groben Stängeln befreien und hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

3. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin andünsten. Den Rucola untermischen, mit Noilly Prat ablöschen. Den Thunfisch zerpflücken und mit Kapern und Sahne unterrühren. Die Sauce mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken und erwärmen. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen.