

Pasta Ceci con Tonno mit Thunfisch

dazu pikantes Kapern-Zwiebel-Topping

High Protein 30 – 40 Minuten • 660 kcal • Tag 5 kochen

24



Fusilli



rote Zwiebel



milder Chili-Mix



Petersilie, glatt



stückige Tomaten



Kapern



Gemüsebrühpulver



geriebener Oregano



Skipjack Thunfisch im eigenen Saft

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 großer Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fusilli 15)	200 g	300 g**	400 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Kapern	35 g	52,5 g**	70 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
gerebelter Oregano	2 g	3 g**	4 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g

**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. 500 g)
Brennwert	550 kJ/132 kcal	2760 kJ/660 kcal
Fett	4,5 g	22,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,3 g
Kohlenhydrate	13 g	65,2 g
– davon Zucker	2,5 g	12,7 g
Eiweiß	8,6 g	43,2 g
Salz	0,88 g	4,44 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Petersilienblätter von den Stielen entfernen.

Petersilienstiele fein hacken. **Petersilienblätter** grob hacken.

Zwiebel halbieren, eine Hälfte in feine Streifen schneiden und andere Hälfte würfeln.

Thunfisch mithilfe des Deckels abgießen.

Kapern durch ein Sieb abgießen



Pasta kochen

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und in 6 – 7 Min. bissfest kochen.

Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



Für das Topping

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Kapern**, **Zwiebelstreifen** und **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel mit **Petersilienblättern** vermengen.



Pasta vollenden

Pasta und **Thunfisch** in die Pfanne geben, gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße ansetzen

In der großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebelwürfel** und **Petersilienstiele** darin 2 Min. anschwitzen. **Gehackte Tomaten**, **Gemüsebrühe**, **Oregano**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und eine Prise **Zucker*** dazugeben und vermengen. Deckel aufsetzen und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.



Anrichten

Ceci con Tonno auf tiefe Teller verteilen und mit **Kapern-Zwiebel-Topping** garnieren.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

