

# Conchiglie mit Thunfisch und gebratenen Kapern dazu Romanasalat mit Balsamico-Dressing

Family 30 – 40 Minuten • 873 kcal • Tag 2 kochen

34



Conchiglie



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



geriebener Hartkäse



Schalotte



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Kapern



Salatherz (Romana)



Petersilie glatt



Zitronenthymian



milde Chiliflocken



Balsamicreme



Gemüsebrühe



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P      | 4P    |
|--|-------|---------|-------|
| Conchiglie <b>15)</b>                        | 250 g | 375 g   | 500 g |
| Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b> | 160 g | 240 g** | 320 g |
| geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>             | 40 g  | 60 g    | 80 g  |
| Schalotte <b>FR   NL   DE</b>                | 1     | 2       | 2     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                      | 1     | 1       | 2     |
| Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>        | 1     | 1       | 1     |
| Kapern                                       | 1     | 1       | 2     |
| Salatherz (Romana) <b>DE</b>                 | 1     | 1,5**   | 2     |
| Petersilie glatt/<br>Zitronenthymian         | 10 g  | 10 g    | 10 g  |
| milde Chiliflocken                           | 2 g   | 2 g     | 4 g   |
| Balsamicoreme <b>14)</b>                     | 12 g  | 18 g**  | 24 g  |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>                       | 4 g   | 6 g     | 8 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. 400 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 921 kJ/220 kcal | 3655 kJ/873 kcal    |
| Fett                    | 8,91 g          | 35,36 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,64 g          | 10,48 g             |
| Kohlenhydrate           | 24,56 g         | 97,50 g             |
| – davon Zucker          | 2,22 g          | 8,80 g              |
| Eiweiß                  | 9,58 g          | 38,04 g             |
| Salz                    | 0,799 g         | 3,174 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



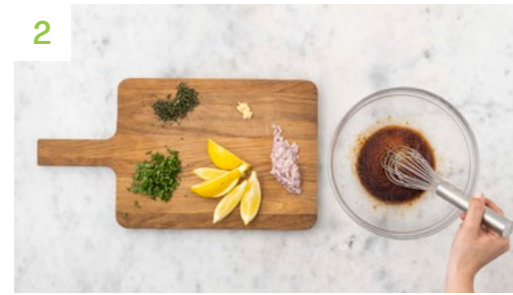
## 1 Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Conchiglie** hinzufügen und 8 – 10 Min. bissfest garen. **Nudeln** durch ein Sieb abgießen und dabei 150 ml [225 ml | 300 ml] **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Dressing zubereiten

**Schalotte** fein hacken.

Blätter der **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Kapern** durch ein Sieb abgießen und leicht ausdrücken.

**Salatherz** in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Balsamicoreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Wasser\*** verrühren. **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Kapern braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Kapern** darin auf mittlerer Hitze 6 – 8 Min. anbraten, bis sie goldbraun geröstet sind. **Kapern** aus der Pfanne nehmen und Pfanne mit Küchenpapier auswischen (**Achtung: heiß!**).



## 4 Für die Pasta

**Thunfisch** in dem Sieb aus Schritt 2 abgießen.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Öl\*** erhitzen. **Knoblauch** dazupressen, **Schalotte** und **Zitronenthymian** hinzufügen und ca. 1 Min. anschwitzen.



## 5 Pasta fertigstellen

**Pfanninhalt** mit **Kochwasser\*** und **Gemüsebrühe** ablöschen.

**Conchiglie** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** hinzufügen und für 1 – 2 Min. etwas einköcheln lassen.

Herdplatte ausstellen und den **Hartkäse** einrühren.

**Thunfisch** ebenfalls unterheben. **Pasta** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.



## 6 Anrichten

Kurz vor dem Anrichten den **Salat** unter das **Dressing** heben.

**Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit gebratenen **Kapern** toppen.

**Tipp:** Wenn Du keine Kapern magst, lass sie einfach weg.

**Pasta** mit **Petersilie** und nach Belieben mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** garnieren.

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und zusammen mit dem **Salat** genießen.

**Guten Appetit!**

## milde Chiliflocken

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