

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 15)	250 g	375 g	500 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Kapern	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1,5**	2
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Balsamicoreme 14)	12 g	18 g**	24 g
Gemüsebrühe 10)	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.