



Penne mit Thunfisch, Oliven und Kapern

Zutaten für vier Personen

400 g glutenfreie Penne
160 g Thunfisch natur im eigenen Saft (abgetropft)
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Filet von 2 Tomaten
1 EL Kapern
12 Oliven
2 cl Gemüsebrühe
100 ml Sahne
1 TL Chiliflocken
1 TL Curry
1 EL gehackter Dill
1 EL Lavendelblüten
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerkleinern. Abtropfsaft mit Gemüsebrühe verrühren. Frühlingszwiebel säubern und in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten filetieren und Oliven entsteinen und halbieren.

Penne in sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen, abschütten und abtropfen lassen. In heißem Olivenöl anschwanken. Frühlingszwiebeln zufügen und mit angehen lassen. Thunfisch, Oliven, Kapern, Knoblauch und Tomatenfilets zugeben und gut vermengen. Mit Brühe-Abtropfsaft angießen, mit Sahne auffüllen und kurz durchköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Chiliflocken würzen. Gehackten Dill unterziehen. In tiefen Tellern anrichten und mit Lavendelblüten garnieren.

Nährwert pro Portion

569 kcal – 18 g Fett - 10 g Eiweiß – 90 g Kohlenhydrate – 7,5 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.