

# Thunfisch auf Pasta dazu grüner Salat mit Balsamico-Dressing

## Zutaten für 2 Personen:

- 160g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Zitrone
- 250g Pasta (z.B. Conchiglie, Spiralen o.ä.)
- 10g Zitronenthymian + Petersilie
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Gläschen Kapern
- 1 Zwiebel (ich hab 1 Schalotte genommen)
- 20g Butter
- 40g geriebener Hartkäse
- 50g Pflücksalat (alternativ Kopfsalat, Eisbergsalat o.ä.)
- 1EL Balsamico -Creme
- Olivenöl, Wasser, Salz, Pfeffer, milde Chiliflocken



## Zubereitung :

- 1) Pasta in leicht gesalzenem Wasser nach Anleitung bissfest gar kochen. Danach abgießen. 150ml des Kochwassers nutzen, um die Brühe zuzubereiten.
- 2) Zitrone in 6 Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, Zwiebel fein hacken. Kräuter abzupfen und getrennt voneinander fein hacken. Kapern abgießen und leicht ausdrücken. Thunfisch ebenfalls abgießen.
- 3) In einer großen Schüssel 1EL Balsamico –Creme, 1EL Olivenöl, 1EL Wasser zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) 1EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kapern darin auf mittlerer Stufe 6-8min goldbraun rösten. Danach aus der Pfanne nehmen und diese vorsichtig mit einem Papiertuch auswischen.
- 5) In der Pfanne nochmals 1EL Öl erwärmen, Knoblauch dazu pressen, Zwiebel und Zitronenthymian hinzufügen und ca. 1min anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen
- 6) Pasta und Butter dazugeben und das Ganze 1-2min einköcheln lassen. Den Herd ausstellen und Hartkäse sowie Thunfisch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 7) Salat unter das Dressing heben. Pasta anrichten, mit Kapern toppen und mit Petersilie, Chiliflocken garnieren. Zitronenspalten dazu reichen.

