



Juni 2024:

Thunfisch-Pasta all'arrabbiata mit Rucola-Caprese-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- » 500 g Cherrytomaten
- » 1 St. Mozzarella
- » 1 EL Balsamicoessig, hell
- » 1 TL Honig
- » 4 EL Olivenöl
- » Prise Salz
- » Prise Pfeffer, schwarz
- » 1 Zwiebel, gelb
- » 1 Knoblauchzehe
- » 75 g Rucola
- » Prise Chili, gemahlen
- » Prise Zucker
- » 500 g Spaghetti
- » 200 g Thunfisch im eigenen Saft

Zubereitung:

Tomaten waschen und längs vierteln. Mozzarella mit den Händen grob zupfen. Für den Salat in einer Schüssel ca. zwei Drittel der Tomaten und Mozzarella mit Balsamicoessig, Honig und 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Rucola waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und restliche Tomatenviertel unter gelegentlichem Rühren ca. 5 – 7 Minuten hellbraun anschwitzen. Mit Salz, Chili und Zucker würzen.

In einem großen Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.

Tropfnasse Pasta und Thunfisch zur Sauce geben und Pfanne vom Herd nehmen. Zum Auflockern etwas Kochwasser untermischen. Zuletzt ca. ein Drittel des Rucola zugeben, alles vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Übrigen Rucola mit Mozzarella und Tomaten mischen. Thunfisch-Pasta all'arrabbiata und Rucola-Caprese-Salat auf Tellern anrichten und servieren.