

Farfalle al Tonno

Kategorien: Teigwaren, Nudeln

Zutaten für: 1 Rezept

320	Gramm	Schmetterlingsnudeln (Farfalle)
6		Artischockenherzen (Glas Oder Dose)
1		Knoblauchzehe Gehackte Petersilie
100	Gramm	Thunfisch in Oel
30	Gramm	Kapern
100	ml	Trockener Weisswein
100	ml	Bruehe aus Gemuesefond
4	Essl.	Oel Salz Pfeffer

Anleitung:

Knoblauchzehe kleinhacken und zusammen mit der Petersilie in Oel Anbraten Artischockenherzen gut abtropfen lassen, auseinanderzupfen Und dazugeben Das Ganze 8 Minuten schmoren lassen. Mit Weisswein abloeschen, etwas einkochen lassen, pfeffern und Salzen. Bruehe dazugeben und bei geschlossenem Deckel auf Kleiner Hitze 7 bis 8 Min. weiter einkochen lassen. Zum Schluss auseinandergezupften Thunfisch und die Kapern dazugeben. Nudeln in Salzwasser al dente kochen und abgetropft in die Pfanne Mit der Sauce geben. 2 Minuten koecheln lassen, vorsichtig umruehren Und servieren. Pro Portion ca. 450 kcal/1890 kJ.