

Maccaroni mit Thunfisch und Oliven

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Maccaroni
300	Gramm	Roher Thunfisch
1	Teel.	Zitronensaft
1	Dose	Thunfisch natur
1	Dose	Geschälte Tomaten (250 g)
150	Gramm	Oliven ohne Steine
5	Essl.	Olivenöl
3	Stangen	Staudensellerie
1	Bund	Frühlingszwiebeln
2		Knoblauchzehen
1		Chilischote
1	klein.	Glas kleine Kapern
3-4		Frische Oreganostiele Salz, Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 30 Min.

1. Rohen Thunfisch säubern, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen. Thunfisch aus der Dose abtropfen lassen. Oliven in Stücke schneiden, Staudensellerie putzen und in Stücke, Frühlingszwiebeln und Chili-schoten in Streifen schneiden. Knoblauchzehen pellen, Oreganoblätter zupfen.
2. Maccaroni in Salzwasser ca. 10 Min. kochen (bissfest).
3. 1 EL Olivenöl in der Pfanne leicht erhitzen. Den rohen Thunfisch dazugeben und 2 Min. dünsten. Zur Seite stellen. Die restlichen 4EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gepressten Knoblauch, Chilischote, Staudensellerie und Frühlings-zwiebeln dazugeben und hell andünsten. Tomaten, Kapern und Oliven unterheben und 3 Min. leicht köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropften Thunfisch und gebratenen Thunfisch dazugeben und alles kurz erwärmen.
4. Maccaroni in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen, Thunfischsauce dazugeben, mit Oreganoblättern bestreuen und servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 3794 kJ (899 kcal)

Eiweiß 40 g

Fett 35 g

Kohlenhydrate 105 g