

Thunfisch - Nudeln

Kategorien: Nudeln, Küche, Fisch

Zutaten für: 4 Personen

1		Zwiebel (fein geschnitten)
2	Zehen	Knoblauch
4	Essl.	Olivenöl
15		Kapern
5		Sardellenfilets
1	Dose	In Olivenöl eingelegter Thunfisch (à 180 g)
400	Gramm	Farfalle (tricolore) Nudeln
		Pfeffer
1	Essl.	Gehackte Petersilie

FÜR DEN SALAT

1	klein.	Kopf Endiviensalat
2		Karotten
2	mittl.	Gekochte Erdäpfeln; bis 1/2 Mehr
2	Zehen	Knoblauch
1	Essl.	Öl
2	Essl.	Rotweinessig; bis 1/2 mehr Salz Kürbiskernöl

Anleitung:

Endiviensalat waschen, schneiden und für 5 Minuten in lauwarmes Wasser legen. Thunfischdosen öffnen, Inhalt auf einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch fein schneiden, gemeinsam mit der fein geschnittenen Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen. Sardellenfilets fein hacken. Gemeinsam mit dem zerpfückten Thunfisch und den Kapern zu den Zwiebeln geben, mit Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Danach abseihen, abschwemmen und abtropfen lassen. Karotten reiben, die noch warmen Erdäpfeln schälen und blättrig schneiden. Salat mit einer Schleuder trocknen.

Das Thunfisch-Sugo mit ganz wenig Nudelwasser ablöschen. Nudeln untermischen und kurz durchziehen lassen. Essig mit Öl, Salz und gepresstem Knoblauch vermischen. Endiviensalat mit Karotten, Erdäpfeln und Marinade vermischen. Thunfischnudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen. Dazu den mit Kernöl beträufelten Salat servieren.