

Thunfisch-Penne

mit rotem Pesto

■ In diesem Rezept kannst Du die klassischen Penne mit selbstgemachtem Pesto und Thunfisch genießen. Wenn es mal wieder etwas schneller gehen soll, hast Du jetzt ein super-leckeres Rezept bei der Hand. Buon appetito!



30 min.



Stufe 1

schnell, proteinreich









Kirschtomaten getrocknete Tomaten





Cashewkerne



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Penne 1)	250 g	500 g
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1/2 🕀	1
Cashewkerne 8) 15)	20 g	40 g
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Thunfisch 4)	1 Dose	2 Dosen
gelbe Kirschtomaten	150 g	300 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 300 g)	pro 100
Brennwert (kJ/kcal)	3333/792	1067/253
Fett (g)	23	7
- davon ges. Fettsäur	en (g) 6	2
Kohlenhydrate (g)	104	33
davon Zucker (g)	13	4
Eiweiß (g)	41	13
Ballaststoffe (g)	4	1
Salz (g)	2	1

Allergene: 1) Gluten 4) Fisch 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten Werwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen in Klammern] ..

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

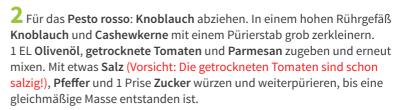
Was zum Kochen gebraucht wird ...

Wasserkocher, großer Topf, hohes Rührgefäß, Pürierstab, Sieb



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 Reichlich kochendes **Wasser** in einen großen Topf geben, **salz**en, aufkochen lassen und **Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen.





3 Penne nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, wieder in den Topf geben, Thunfisch hinzufügen, mit Penne vermischen, dann vorsichtig Pesto rosso und Kirschtomaten unterheben.



4 Thunfisch-Penne auf tiefe Teller verteilen und genießen.

