

Rezept

Spinat mit Thunfisch und Nudeln

Zutaten für ca. 4 Portionen: Arbeitszeit: ca. 15 min

- 500g breite Bandnudeln
- 500g frischer Blattspinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Frischkäse (evtl. Kräuter)
- 400g Thunfisch
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Löffel Kapern
- 1 – 2 Chili oder Peperoni Schoten
- Salz und Pfeffer
- Paprika rosenscharf
- Parmesan

Die Nudeln in Salzwasser wie gewohnt kochen. In der Zwischenzeit den Thunfisch waschen, etwas Öl im Tiegel erhitzen und die fein gehackte Zwiebel mit dem Knoblauch anschwitzen, den Thunfisch zugeben und kurz garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch nicht zu durchgaren damit er nicht trocken wird, das Fleisch gart noch nach. Den Fisch aus dem Tiegel heben (Öl und Zwiebel in der Pfanne belassen) und separat stellen. Den Spinat waschen und von den groben Stängeln befreien. Wer mag kann ihn klein zupfen oder schneiden und in die Pfanne mit Zwiebel und Öl vom Fisch geben. Direkt darin gut anschwitzen und wenn nötig etwas ablöschen. Noch kurz bevor der Spinat fertig ist kann der Frischkäse zugegeben und untergerührt werden, eine Peperoni längs aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stückchen schneiden. Die Peperoni und etwas Kapern mit zum Spinat geben und abschließend den Thunfisch in mundgerechte Stücke teilen und mit untermischen.

Das Ganze erneut abschmecken und über die fertig gekochten Nudeln geben. Die Nudeln nur abgießen, nicht abspülen, so können Sie mehr Geschmack von unserem Thunfisch-Spinat Mix aufnehmen.

[Zurück](#)