

## THUNFISCH-PESTO ZU GRÜNEN BANDNUDELN

### Produkt

Thunfisch-Filets „in Olivenöl“

### Dauer

60 Minuten

### Anspruch

leicht

### Gang

Hauptspeise

### Jahreszeit

Herbst, Winter

### Nährwerte pro Portion

Energiegehalt in kcal	640
Eiweiß in g	31
Kohlenhydrate in g	93
Fett in g	17



### Zutaten für 4 Personen

1 Dose à 185 g Saupiquet Thunfisch-Filets "in feinstem Olivenöl"

25 g Walnusskerne

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Majoran

25 g frisch geriebener Parmesankäse

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

500 g grüne Bandnudeln

### Zubereitung

Für das Pesto Walnüsse im Mixer mahlen. Knoblauch abziehen und grob zerteilen. Majoran waschen, gut trockenschütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Knoblauch und Majoran zu den Walnusskernen geben und im Mixer pürieren. Thunfisch mit Öl und den Käse unterarbeiten. Zum Schluss das Olivenöl untermixen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Pesto mit 5-8 Esslöffel Spaghettikochwasser sämiger rühren. Bandnudeln abgießen und mit dem Pesto vermischen. Nach Belieben mit Majoranblättchen bestreuen. Dazu passt ein Tomatensalat.