

MACCHERONI MIT THUNFISCH, FRISCHEM RICOTTA UND MEDITERRANEN KÜCHENKRÄUTERN

Produkt

Thunfisch-Filets „in Olivenöl“

Dauer

30 Minuten

Anspruch

mittel

Gang

Vorspeise

Jahreszeit

Frühling, Sommer

Nährwerte pro Portion

Energiegehalt in kcal	538
Eiweiß in g	-
Kohlenhydrate in g	74,8
Fett in g	16,1



Zutaten für 4 Personen

350 g Maccheroni oder eine andere kurze Nudelsorte

1 Dose Thunfisch-Filets in Olivenöl à 185 g

200 g frischer Ricotta

2 Esslöffel Olivenöl Extra Vergine

ein Bund Petersilie, Thymian und Schnittlauch
die Schale einer 1/2 Orange

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen. Aus der Orangenschale Zesten schneiden und dabei darauf achten, dass der weiße innere Teil nicht mitgeschnitten wird. Die frischen Küchenkräuter grob zerkleinern. Den Ricotta in einer Schüssel mit dem Öl, etwas Salz und Pfeffer, den Küchenkräutern und ein wenig Nudelkochwasser zu einer dickflüssigen Creme verrühren. Die Nudeln abgießen, in die Schüssel geben, den abgetropften Thunfisch und die Orangenzesten begeben und alles sorgfältig vermengen. Mit den restlichen Küchenkräutern bestreuen und servieren. Ebenfalls ein Genuss: Die Orangenschale durch Zitronenschale ersetzen.