

Karotten-Pasta mit Tomatensauce Tonno

Arbeitsmaterial:

1 Brettchen, 1 scharfes Messer, 1 mittelgroßer Topf, 1 große Pfanne, 1 Rührlöffel, 1 Sparschäler, 1 EL, 1 TL, 1 Käseibe

Zubereitung: Formen Sie die Karotten zu Linguine-Nudeln um. Schälen Sie dafür die Karotten. Führen Sie dann den Sparschäler genau wie beim Schälen weiter längs über die Karotten, so dass Sie viele feine Karotten-Nudeln erhalten.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und den Knoblauch in feine Scheiben. Im Topf das Öl heiß werden lassen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch (glasig) anschwitzen.

Dann den Thunfisch hinzugeben, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich das Sugo und die Kapern zugeben und alles zusammen ca. 10 bei mittlerer Hitze garen lassen.

In der Zwischenzeit reiben Sie den Parmesankäse. Danach erhitzen Sie in einer Pfanne 2 EL Olivenöl. Wenn es heiß ist, braten Sie in dem Öl für wenige Minuten die Karotten-Linguine, so bleiben sie „al dente“, bissfest.

Die Sauce mit Gewürzen abschmecken, auf die Karotten geben und den Parmesankäse drüber streuen.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Karotten
1 Glas Sugo Toscano
2 Dosen Thunfisch
(im eigenen Saft)
2+2 EL Italienisches Olivenöl
1 große Zwiebel
2 große Knoblauchzehen
2 EL Kapern
50 g Parmigiano Reggiano
(Parmesankäse)
ca. 1 TL Meersalz
1 TL Pfeffer
nach Belieben:
Basilikum und Oregano

