

# PASTA AL TONNO (NUDELN MIT THUNFISCH-TOMATENSUGO)

*Posted on 30. Oktober 2019 by cookieundco*



**Categories:** [Pasta](#), [Nudelgerichte & Co](#), [Thermomix](#)

**Tags:** [bongu](#), [einfach](#), [Fisch](#), [Hauptgericht](#), [Kapern](#), [Nudeln](#), [Oliven](#), [Pasta](#), [schnell](#), [Soße](#), [Thunfisch](#), [Tomaten](#)

Heute habe ich mal wieder ein leckeres Pasta Gericht für dich: Pasta al tonno oder Nudeln mit Thunfisch-Tomatensugo. Ein einfaches und schnelles Rezept für die Feierabendküche und alle Liebhaber der mediterranen bzw. italienischen Küche. Denn dieses Nudelgericht ist genauso einfach wie schnell gekocht und super lecker!



## Pasta al tonno

Mediterraner könnte dieses Gericht kaum sein- Penne, aromatische Tomaten, Oliven, Basilikum, italienischer Hartkäse...und Kapern. Ich weiß...bei Kapern scheiden sich oft die Geister. Entweder man liebt sie oder hasst sie. Wenn du überhaupt keine Kapern magst, lass' sie einfach weg. Ansonsten probiere unbedingt mal die [Kapern aus Pantelleria](#)- sie sind ein Traum!

## Kapern aus Pantelleria

Was ist der Vorteil an diesen in Salz eingelegten Kapern? Zum einen sind sie MEGA aromatisch- ich habe bisher noch keine besseren gegessen! Zum anderen sind sie nicht so furchtbar sauer, wie die eingelegten im Glas. Normalerweise werden die gesalzenen Kapern vor dem Verzehr oder der weiteren Verarbeitung für einige Stunden gewässert- das erscheint zunächst etwas lästig. ABER: Der grandiose Geschmack entschädigt für die diesen kleinen Umstand. Und die Kapern in ein Schälchen mit Wasser zu geben dauert ja nicht länger länger als 1 Minute- also kein wirklicher Aufwand. Doch

der Clou an dem heutigem Rezept: Die Kapern werden NICHT vorher gewässert, sondern von Anfang an mitgekocht. Warum? Weil beim wässern natürlich immer ein wenig Aroma verloren bzw. ins Wasser über geht. Das macht sich vor allem bemerkbar, wenn man es mit dem Wässern übertrieben hat. Das heißt also hier: Während des Kochens geht das volle Aroma in das Tomatensugo über- die Kapern behalten trotzdem den vollen Geschmack. Dafür braucht die Tomatensoße nicht gesalzen werden, das übernehmen automatisch die Kapern.

### **Thunfisch...**

...ist aufgrund seines Geschmacks und seiner fleischähnlichen Konsistenz sehr beliebt. Er ist fett- und kalorienarm und enthält hochwertiges Eiweiß, Jod und Omega-3-Fettsäure.

Bei uns gibt es ihn dennoch SEHR selten. Wenn nicht sogar alle Jubeljahre mal. Ich möchte hier an dieser Stelle keine politische Diskussion beginnen, denn es soll hier und heute ja um Genuss gehen. Dennoch ist der Verzehr von Thunfisch umstritten. Thunfischfang wird aus mehreren Gründen äußerst kritisch betrachtet. Einerseits sind die natürlichen Bestände vieler Thunfischarten bereits überfischt oder sind zumindest von der Überfischung gefährdet. Zum anderen besteht bei einigen Fangmethoden ein großes Problem mit unerwünschtem Beifang von Delfinen (bei Gelbflossenthunfisch) und anderen Meerestieren. Man sollte sich beim Kauf also auf MSC-zertifizierte Produkte beschränken.



Nichts desto trotz mag ich diese Pasta al tonno sehr und das Nachkochen lohnt sich definitiv. Pasta in allen Variationen geht bei uns immer. Wenn dir das genauso geht, empfehle ich dir unbedingt mal meine [cremige Tomatensoße mit Mozzarella](#) zu Spaghetti, [Pasta mit einer leichten Lachs-Sahne-Soße](#) sowie die [Pasta al Pesto Rosso](#). Alle drei Gerichte gibt es bei uns regelmäßig und sind perfekt für schnelles Pastaglück!

# Pasta al tonno (Nudeln mit Thunfisch-Tomatensugo)



## Pasta

- 400-500 g Pasta nach Wahl
- Salzwasser (zum Kochen)

## Thunfisch-Tomatensugo

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Olivenöl
- 1 Dose Tomaten (Promodori Pelati) (ca. 400 g)
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Kapern in Salz eingelegt (alternativ eingelegte aus dem Glas)
- 1 Tl Oregano (ich: [wilder sizilianischer Oregano](#))
- 1 Prise Chili (optional)
- Pfeffer
- 2-3 Prisen Zucker
- 1 Dose Thunfisch Filets im eigenen Saft (ca. 185-195 g)
- 1 Glas schwarze Oliven (z.B. Kalamata) (ca. 185 g)
- 50 g Sahne
- Salz ((nur bei Bedarf))

## zusätzlich

- etwas Pecorino oder Parmesankäse (gerieben)
- etwas frisches Basilikum

## Pasta

1. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Salz aufkochen.

Die Nudeln darin nach Packungsanweisung "al dente" garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Derweil die Soße zubereiten.

## Thunfisch-Tomatensugo

1. Die Zwiebel in kleine Stücke hacken, Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die gehackten Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und einige Minuten glasig andünsten.
3. Tomaten aus der Dose und Tomatenmark dazu geben. Entweder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken oder grob mit einem Pürierstab zerkleinern.
4. Kapern abspülen (um das Salz zu entfernen) oder ggf. abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit den Gewürzen und Zucker zu den Tomaten geben. Einmal aufkochen und danach für etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Danach Sahne, Oliven und Thunfisch samt eigenen Saft hinzugeben und unterrühren. Kurz erhitzen und abschmecken. Bei Bedarf erst jetzt salzen (mit in Salz eingelegten Kapern vermutlich nicht nötig).
6. Die gekochten Nudeln mit dem Thunfisch-Tomatensugo anrichten und mit Pecorino/ Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

Hauptgericht, Main Course, Pasta, Soße, Sugo, Tomatensoße

Italian, Italienisch

Basilikum, Kapern, Nudeln, Oliven, Pasta, Spaghetti, Sugo, Thunfisch, Tomaten, Tomatensoße, Tomatensugo, Tonno

## Pasta al tonno | Thermomix-Rezept



## Pasta

- 400-500 g Pasta nach Wahl
- Salzwasser (zum Kochen)

## Thunfisch-Tomatensugo

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Olivenöl
- 1 Dose Tomaten (Promodori Pelati) (ca. 400 g)
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Kapern in Salz eingelegt (alternativ eingelegte aus dem Glas)
- 1 Tl Oregano (ich: [wilder sizilianischer Oregano](#))
- 1 Prise Chili (optional)
- Pfeffer
- 2-3 Prisen Zucker
- 1 Dose Thunfisch Filets im eigenen Saft (ca. 185-195 g)
- 1 Glas schwarze Oliven (z.B. Kalamata) (ca. 185 g)
- 50 g Sahne
- Salz ((nur bei Bedarf))

## zusätzlich

- etwas Pecorino oder Parmesankäse (gerieben)
- etwas frisches Basilikum

## Pasta

1. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Salz aufkochen.

Die Nudeln darin nach Packungsanweisung "al dente" garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Derweil die Soße zubereiten.

## Thunfisch-Tomatensugo

1. Die Zwiebel halbiert und Knoblauchzehen in den Mixtopf geben, 5 Sek./ Stufe 5. Mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Olivenöl hinzufügen, für 3 Min./ 120°C/ Stufe 1 ohne Deckel anschwitzen.
3. Tomaten aus der Dose und Tomatenmark hinzugeben, für 5 Sek./ Stufe 4 zerkleinern.
4. Kapern abspülen (um das Salz zu entfernen) oder ggf. abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit den Gewürzen und Zucker zu den Tomaten geben. Für 15 Min./ Stufe 1/ 100°C/ Linkslauf (ohne Messdeckel) kochen.
5. Danach Sahne, Oliven und Thunfisch samt eigenen Saft hinzugeben und 3 Min./ 100°C/ Stufe 2/ Linkslauf erhitzen.

Abschmecken und bei Bedarf erst jetzt salzen (mit in Salz eingelegten Kapern vermutlich nicht nötig).

6. Die gekochten Nudeln mit dem Thunfisch-Tomatensugo anrichten und mit Pecorino/ Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

Hauptgericht, Main Course, Pasta, Soße, Sugo, Tomatensoße

Italian, Italienisch

Apfeltorte, Basilikum, Kapern, Nudeln, Oliven, Pasta, Spaghetti, Sugo, Thermomix, Thunfisch, Tomaten, Tomatensoße, Tomatensugo, Tonno

Bitte dieses Feld leer lassen

Anmelden und nichts mehr verpassen!

Erhalte kostenlos eine Nachricht über neue Rezepte direkt in Dein Email-Postfach.



Alle Rezepte & News  Alle Rezepte (wöchentlich)  Alle Rezepte (ohne Brot & Brötchen)  Nur  
Rezepte für Brot & Brötchen  Nur Rezepte für Kuchen & Gebäck  Thermomix-Rezepte

[Ich erkläre mich einverstanden mit den Datenschutzbestimmungen.](#)

**Kostenlos abonnieren**