

Linguine an Thunfisch-Ragout

Hauptspeise

Fischgerichte

Nudelgerichte

ZUBEREITUNG

1. Die Linguine in Salzwasser bissfest kochen, den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Das Gemüse putzen, Karotten, Paradeiser und Zucchini in kleine Würfel schneiden, die Sellerie in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel und Petersilie fein hacken.
3. Karotten, Sellerie und Zwiebel in einer Pfanne mit dem Olivenöl kurz anbraten. Zucchini dazugeben, alles ca. 10 Minuten kochen lassen, dabei laufend umrühren.
4. Anschließend die Paradeiserwürfel, den abgetropften Thunfisch und Petersilie dazugeben. Damit der Thunfisch herrlich saftig bleibt, alles einmal kurz umrühren, dann vom Herd nehmen.
5. Die Linguine auf vier Teller verteilen und mit dem Thunfisch-Ragout anrichten.
6. Warm servieren und genießen!

Tipp: Als Alternative statt der Zucchini Erbsen verwenden.



ZUTATEN

160 g Rio Mare Thunfisch
in Olivenöl

350 g Linguine

1 Karotte

1 Sellerie

1/2 Zwiebel

1/2 Zucchini

1 großer Fleischparadeiser

30 ml Olivenöl Extra
Vergine

1 Bund Petersilie

Salz