

Pasta-Salat mit Thunfisch

Für 2 Portionen

200 g Bucatini	Meersalz	1 Knoblauchzehe, geschält
1 roter Chili	2 Sardellenfilets	4 reife Kirschtomaten
Olivenöl, extra virgin	1 Dose Thunfischfilets	1 EL Kapern, gespült
1/2 Zitrone, Saft	100 g Rucola	

Die Bucatini in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser stellen und al dente kochen. Inzwischen den Knoblauch und Chili fein schneiden, dann die Sardellen und Tomaten grob hacken. 3 Esslöffel Öl (wenn möglich, das Öl aus der Thunfischdose für zusätzlichen Geschmack verwenden) in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, dann den Knoblauch, den Chili, die Sardellen und die Kapern dazu geben. Für 2 Minuten anbraten, dann die Tomaten hinzufügen und einmal durchschwenken. Die Bucatini auf einem Sieb abtropfen lassen (dabei etwas vom Wasser auffangen) und in die Sauce mengen. Wenn nötig, einen Spritzer vom Nudelwasser hinzufügen. Die Thunfischfilets und den Rucola unterrühren, dann noch mit etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz anbraten und anschließend sorgfältig mit Salz und mehr Zitronensaft würzen. Die Pasta auf Tellern verteilen, mit Olivenöl beträufeln und noch den frischen Rucola darauf verteilen.

Jamie Oliver am 27. September 2017