

Alfred Biolek | Penne mit grünem Spargel und Thunfisch

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund grüner Spargel, dünne Stangen (oder Thai-Spargel)
- 400 g Penne Lisce
- 1 Dose Thunfisch in Öl (ca. 175 g Einwaage)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine rote Chili (oder 1 kleine rote Paprika)

Zubereitung:

Thunfisch abtropfen lassen.

Spargel waschen, die eventuell holzigen Enden abschneiden und in 3 cm Stücke schneiden. Chili waschen, entkernen und in feine Streifen teilen.

In der Pfanne das Öl erhitzen und die ungepellte Knoblauchzehe, leicht angedrückt, darin anbraten, herausnehmen und entsorgen. Spargelstücke anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Flamme etwas köcheln lassen. Thunfisch dazugeben, mit 2 Gabeln zerpfücken und wieder etwas köcheln lassen. Sahne angießen, einkochen lassen und alles gut verrühren.

Nudeln al dente kochen, abgießen und auf Teller verteilen. Spargel-Thunfisch-Sauce mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln geben.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! vom 25.10.2002

Prominenter Gast: Charlotte Roche mit [Britische Klöße](#)