

## Bandnudeln mit Chiliöl, jungem Blattgemüse und Thunfisch

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

### Zutaten:

500g schmale Bandnudeln Linguine/Fettuccine oder Spaghetti  
 Salz  
 100g Babyspinat, Rucola oder, Mangoldsalat  
 3 feste, aromatische Tomaten, ohne Kerne, in feinen Streifen  
 Etwa 60g Pecorino oder Parmesan, gehobelt  
 5-6 Chiliöl  
 2EL Limettensaft  
 2-3 Knoblauchzehen, gerieben  
 Pfeffer, aus der Mühle  
 350g frischer Thunfisch, dünne, mundgerechte Scheibchen  
 2-3 TL Teriyaki-Sauce, Supermarkt  
 2 Limetten, geviertelt

### Zubereitung:

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, erst dann großzügig salzen! Man benötigt pro 100 g Nudeln 10 g Salz und einen Liter Wasser. Hier also fünf Liter Wasser und 50 g Salz, das entspricht fünf gehäuften Teelöffeln! Die Nudeln nach Geschmack, am besten bissfest, kochen.

Den Thunfisch mit der Teriyaki-Soße beträufeln.

Aus dem Chiliöl, Limettensaft, Knoblauch und 2 Drittel vom Käse in einem Glas mit Deckel gut schütteln.

Die Nudeln abgießen, eine Tasse Nudelwasser auffangen, und die Nudeln in einer Schüssel oder tiefen Pfanne mit der Chiliöl-Limetten Mischung sowie den Blattgemüsen schnell vermischen. Die Tomatenspalten vorsichtig unterheben oder erst später beim Anrichten.

Falls die Nudeln zu trocken scheinen, das Nudelwasser oder noch etwas Öl zugeben. Nun den Thunfisch ebenfalls unterheben.

Auf Teller verteilen, den restlichen Parmesan darüber streuen, pfeffern und je ein Viertel Limette dazu legen.

**Corinnes Tipp:** Das Chiliöl kann man ganz leicht selber machen. Dafür die Chilis, vielleicht auch ein paar Knoblauchzehen, in gutem Olivenöl mindestens eine Woche kühl und dunkel (in den Kühlschrank) stellen.

Wer möchte, nimmt Thunfisch aus der Dose in Öl, aber gut abgetropft!