

Die Vorspeise: Ein Carpaccio vom Rind,  
ganz einfach hauchdünne Scheiben mit etwas Olivenöl, Salz Pfeffer,  
darüber Ruccola und frischen Parmesan.  
A bisserl ein Brot dabei, fertig!

Die Hauptspeise:

## **Penne al tonno**

### **Familienrezept von Olaf Lübcke**

#### **Zutaten (für vier Personen):**

400g Thunfisch  
400g geschälte Tomaten  
400g gewürfelte Tomaten mit italienischen Kräutern  
250g Erbsen  
800g Penne rigate  
2 Zwiebeln  
4-5 EL Tomatenmark  
250 ml Creme fraiche  
Pfeffer, Salz, Basilikum Thymian, Oregano

#### **Zubereitung:**

1. Zuerst wird in einem Topf Olivenöl erhitzt und in dem heißen Öl die Zwiebeln glasig angedünstet.
2. Dann den geschälten Tomaten den Strunk abschneiden, zu den Zwiebeln kippen und alles zehn Minuten erhitzen.
3. Jetzt die gewürfelten Tomaten und die Erbsen in den Topf, kräftig mit Salz, Pfeffer, und den italienischen Kräutern würzen, vier bis fünf Esslöffel Tomatenmark dazugeben, gut durchrühren und alles noch einmal zehn Minuten ziehen lassen.
5. Nun kommt noch der Thunfisch dazu und die Soße zieht weitere zehn Minuten. Nach zirka fünf Minuten noch die Creme fraiche dazuschütten und immer wieder gut umrühren.
4. In dieser Zeit die Nudeln kochen (acht Minuten)
5. Zum Schluss werden Nudeln und Soße zusammengekippert und alles sollte noch 6-8 Minuten durchziehen. Die Penne sind dann al dente und die Soße ist eine leckere Symbiose mit den Nudeln eingegangen.  
Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen wünscht das WDR-Kochteam.

Der Nachtisch: Ein schlichter Macedonia  
aus Früchten der Saison, etwas Zitrone und Zucker darüber geben  
und eine schlanke Schlagsahne.