

Rezept

# Nudeln mit Thunfisch-Sauce

Ein Rezept von Nudeln mit Thunfisch-Sauce, am 23.04.2024

## Zutaten

- |                                                        |                                                          |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>1 Dose</b> Thunfisch (in Öl, ca. 185 g Füllgewicht) | <b>2 EL</b> kleine Kapern (Glas)                         |
| <b>1</b> kleine Zwiebel                                | <b>½ Bund</b> Petersilie                                 |
| Salz                                                   | <b>200 g</b> kurze Nudeln (z. B. Penne oder Tortiglioni) |
| <b>370 g</b> passierte Tomaten (Tetrapak)              | Pfeffer                                                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

## Zubereitung

1. Den Thunfisch in ein Sieb abgießen, dabei 2 EL Öl auffangen und in eine Pfanne geben. Den Thunfisch mit einer Gabel ein wenig zerpfücken und abtropfen lassen. Kapern dazugeben und ebenfalls abtropfen lassen.

---

2. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein schneiden.

---

3. In einem Topf 2 l Wasser aufkochen lassen, 2 TL Salz und die Nudeln hineingeben, einmal umrühren und die Nudeln nach Packungsangabe in ca. 10 Min. bissfest kochen.

---

4. Inzwischen das Thunfischöl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze in 1 - 2 Min. unter Rühren glasig andünsten. Thunfisch, Kapern und passierte Tomaten unterrühren und alles bei mittlerer bis schwacher Hitze ca. 5 Min. offen köcheln lassen.

---

5. Die Sauce mit wenig Salz (Thunfisch und Kapern bringen schon Salz mit) und reichlich Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterrühren. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, ca. ½ Min. abtropfen lassen und in zwei tiefe Teller verteilen. Die Thunfischsauce darauf geben.