Rezept

Penne mit Thunfisch (cholesterinarm)

Ein Rezept von Penne mit Thunfisch (cholesterinarm), am 28.04.2024

Zutaten

200 g	Penne
1	Knoblauchzehe
135 g	Thunfisch naturell (aus der Dose)
1 TL	Kapern
	Pfeffer
2 EL	gehackte Petersilie (wer mag)
	Jodsalz
6	Cocktailtomaten
1 EL	Olivenöl
2 EL	Ajvar (Paprikapüree)
30 g	Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpflücken.

3. Das Öl erhitzen und den Knoblauch darin kurz dünsten. Die Tomaten, den Thunfisch und die Kapern einrühren. Bei schwacher Hitze 5 Min. unter Rühren garen. Ajvar unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben.

4. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen, mit Parmesan und Petersilie – wer mag – bestreuen. Mit der Thunfischsauce servieren.