Rezept

Shirataki-Nudeln mit Thunfisch

Ein Rezept von Shirataki-Nudeln mit Thunfisch, am 28.04.2024

Zutaten

250 g	Shirataki-Nudeln (Asialaden)
1	Knoblauchzehe
1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft (145 g Abtropfgewicht)
20 g	Kapern (aus dem Glas)
	Salz
2 Stängel	Koriandergrün
1	kleine Zwiebel
1	Möhre
2 EL	Rapsöl
1 Packung	passierte Tomaten (500 g)
	Chiliflocken
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Nudeln in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben. Die Möhre schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen.

2. Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Nudeln darin bei starker Hitze 5 Min. braten. Zwiebel, Knoblauch und Möhre zugeben und 8 Min. mitbraten.

3. Den Thunfisch, die Tomaten und die abgetropften Kapern unterrühren und die Mischung 5 Min. weiterbraten. Die Nudelpfanne mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Koriander kalt abbrausen, trocken tupfen und die Blätter sowie die feinen Stiele hacken. Die Nudeln auf zwei Schüsseln verteilen, mit Koriander bestreuen und genießen.