

Rezept

Buchweizennudeln mit cremiger Zucchini-Thunfisch-Sauce

Ein Rezept von Buchweizennudeln mit cremiger Zucchini-Thunfisch-Sauce, am 24.09.2023

Zutaten

1 großer Zucchini (ca. 250 g)	1 1/2 Dosen Thunfisch in Wasser (à ca. 130 g Abtropf gewicht)
150 g Buchweizennudeln	Salz
1 EL natives Olivenöl	Pfeffer
75 ml Kokos cuisine (ersatzweise Hafer cuisine)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 13 g F, 34 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, putzen und in maximal 1 cm große Würfel schneiden. Den Thunfisch in ein Sieb abgießen und anschließend abtropfen lassen.

2. Die Buchweizennudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3. Inzwischen das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini darin 3-5 Min. anbraten, salzen und pfeffern.

4. Thunfisch und Kokos cuisine dazugeben. Die Zucchini-Thunfisch-Sauce unter Rühren 3-5 Min. weiterköcheln. Die Sauce bei Bedarf noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buchweizennudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce auf zwei Tellern anrichten.