

Rezept

## Gemüse-Farfalle mit Thunfisch

Ein Rezept von Gemüse-Farfalle mit Thunfisch, am 11.06.2026

### Zutaten

Salz	<b>200 g</b> Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
<b>1 Dose</b> Thunfisch in Olivenöl (Abtropfgewicht 140 g)	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>150 g</b> Spitzkohl (oder junger Weißkohl)
<b>1</b> kleine rote Paprikaschote	<b>2</b> Möhren
<b>2 EL</b> Olivenöl	schwarzer Pfeffer
<b>1/8 l</b> Gemüsebrühe	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

### Zubereitung

1. In einem großen Topf 2 l Wasser aufkochen lassen, salzen und die Nudeln darin nach Packungsangabe in 8-10 Min. bissfest garen.

---

2. Inzwischen den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerpflücken. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Stifte schneiden. Spitzkohl waschen, putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

---

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhren darin 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Paprikawürfel und Kohlstreifen dazugeben und 3 Min. mitbraten. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit der Brühe ablöschen. Den Thunfisch dazugeben und 5 Min. bei geringer Hitze dünsten. Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen.