Rezept

Nudeln mit Thunfisch-Gemüse-Sauce

Ein Rezept von Nudeln mit Thunfisch-Gemüse-Sauce, am 31.05.2025

Zutaten

1	Möhre
2	Knoblauchzehen
	Salz
1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft (150 g Abtropfgewicht)
	Pfeffer
1	Zwiebel
400 g	kurze Nudeln (z. B. Penne oder Fusilli)
1	kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)
2 EL	Olivenöl
1 EL	Kapern nach Belieben
1-2 Bund	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

2. Für die Nudeln 4 l Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe al dente kochen.

3. Für die Sauce die Tomaten abtropfen lassen (den Saft wegschütten) und klein schneiden. Den Thunfisch ebenfalls abtropfen lassen und zerpflücken.

4. Das Öl erhitzen, Zwiebel, Möhre und Knoblauch darin andünsten. Tomaten mit Kapern dazugeben, salzen und pfeffern und offen etwa 4 Min. köcheln lassen. Den Thunfisch untermischen und erhitzen. Die Nudeln abgießen, mit der Sauce mischen und abschmecken.

5. Das Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blättchen in Streifen schneiden und über die Nudeln streuen.