

## Rezept

# Penne mit Thunfisch mit Balsamico

Ein Rezept von Penne mit Thunfisch mit Balsamico, am 18.04.2026

## Zutaten

<b>1 Dose</b> Thunfisch in Olivenöl (Abtropfgewicht 140 g)	<b>4</b> Frühlingszwiebeln
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 EL</b> Öl
<b>250 g</b> Penne	Salz
<b>1</b> kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)	<b>1 TL</b> getrockneter Oregano
<b>1 EL</b> Sardellenpaste	<b>1 EL</b> Aceto balsamico
Salz	Cayennepfeffer
Parmesan zum Bestreuen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

## Zubereitung

1. Den Thunfisch abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, 2 EL beiseitelegen. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten.
2. Inzwischen reichlich Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin nach Packungsangabe garen. Thunfisch und Tomaten in die Pfanne geben, Tomaten mit einer Gabel leicht zerdrücken und alles gut mischen. Sauce mit Oregano und Sardellenpaste würzen und bei mittlerer Hitze 6-8 Min. leise kochen lassen.
3. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Sauce mit Essig, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Nudeln mit dem Thunfisch-Sugo mischen, auf zwei Teller verteilen, mit den restlichen Frühlingszwiebelringen und Parmesan bestreuen und servieren.