

Rezept

# Penne mit Thunfischsauce

Ein Rezept von Penne mit Thunfischsauce, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>1 Dose</b> naturell eingelegter Thunfisch (150 g)	<b>200 g</b> Tomaten
<b>1/2 Bund</b> Rucola	<b>1/2</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1-2 TL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>250 g</b> Penne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

## Zubereitung

1. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Die Tomaten häuten und grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen. Die Rucola waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.

---

2. Für die Penne 3 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Zwiebel und Knoblauch in dem Öl hellgelb braten. Thunfisch, Tomaten und Rucola dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

---

3. Inzwischen die Penne in dem gesalzenen kochenden Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, die Thunfischsauce darüber gießen und sofort servieren.