

## Rezept

# Reisnudeln mit Thunfischsauce

Ein Rezept von Reisnudeln mit Thunfischsauce, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>200 g</b>	Thunfisch in Wasser (abgetropft gewogen; aus der Dose)	<b>1 Dose</b>	stückige Tomaten (400 g)
<b>½ TL</b>	hefefreie Gemüsebrühe (Instant)	<b>½</b>	Zucchini
	Pfeffer		Salz
<b>2 TL</b>	gehackte Petersilie (frisch oder TK)	<b>150 g</b>	feine Reisnudeln
<b>½ Packung</b>	Sprossen (z. B. Alfalfa- oder Brokkolisprossen)	<b>2 TL</b>	vegane Frischkäsealternative (ohne Soja)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 6 g F, 27 g EW, 71 g KH

## Zubereitung

1. Den Thunfisch in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zusammen mit den Tomaten in einen Topf geben.
2. Den Zucchini waschen, putzen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und zusammen mit Brühe, Salz und Pfeffer zur Tomatenmischung in den Topf geben. Die Sauce erhitzen und 5-8 Min. köcheln lassen.
3. Währenddessen die Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen und auf zwei Teller verteilen.
4. Die Petersilie unter die fertige Sauce rühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Reisnudeln geben. Zuletzt je 1 TL vegane Frischcreme und ein paar Sprossen als Topping auf die Pasta geben.