

## 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 Zucchinino 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.