

## Rezept

# Reisnudeln mit Thunfischsauce

Ein Rezept von Reisnudeln mit Thunfischsauce, am 26.04.2024

## 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)                         | ½ 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.