

Rezept

# Schnelle Penne mit Thunfisch

Ein Rezept von Schnelle Penne mit Thunfisch, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> ungewürztes TK-Mischgemüse (z. B. Farmer- oder Königsgemüse)	Salz
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>500 g</b> Penne
<b>1 kleine Dose</b> stückige Tomaten (400 g)	<b>1 Dose</b> Thunfisch (in Öl, ca. 180 g)
Pfeffer aus de Mühle	<b>2-3 EL</b> gemischte TK-Kräuter (z. B. italienische Art)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

## Zubereitung

1. Reichlich Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Inzwischen das Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Das Nudelwasser salzen und die Penne darin nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Den Knoblauch schälen und zum Gemüse pressen. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Mit den Dosentomaten und den Kräutern unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Penne in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Mit der Thunfisch-Gemüse-Mischung servieren.