

Rezept

Schnelle Penne mit Thunfisch

Ein Rezept von Schnelle Penne mit Thunfisch, am 18.04.2024

Zutaten

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