

Rezept

Tonno-Pasta

Ein Rezept von Tonno-Pasta, am 19.04.2024

Zutaten

250-300 g Nudeln	Salz
2 Frühlingszwiebeln (ca. 50 g)	1 Knoblauchzehe
1 Dose Thunfisch naturell (150 g Abtropfgewicht)	1 EL Olivenöl
500 g stückige Tomaten (aus Flasche oder Dose)	150 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 EL fein gehackte Basilikumblättchen	1 EL Aceto balsamico
Pfeffer	frisch geriebener Parmesan (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine und 1 großen Esser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Thunfisch abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin unter Rühren anbraten. Den Thunfisch und die Tomaten zugeben. Die Gemüsebrühe zugießen und alles gut mischen. Den Thunfisch evtl. mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Das Basilikum und den Aceto balsamico unterziehen. Die Sauce mit 3-4 Prisen Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. sanft kochen lassen.
4. Die Thunfischsauce nochmals abschmecken. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit der Sauce und nach Belieben mit Parmesan servieren.