

Thunfisch-Nudeln

Vorbereitung: 20 Min.
Portionen: 4 bis 5
Proteingehalt: 62 g



Du benötigst:

- ✓ 1 Handvoll Nudeln (Vollkorn)
- ✓ 2 Dosen Thunfisch
- ✓ 1 Dose gehackte Tomaten
- ✓ ½ Becher Sauerrahm
- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 3 Knoblauchzehen

- ✓ Rapsöl (bodenbedeckt)
- ✓ Salz + Pfeffer (nicht im Bild)
- ✓ Eventuell Kräuter (nicht im Bild)
- ✓ Pizzakäse
- ✓ Topf & Pfanne
- ✓ Kochlöffel

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Nudeln in einem Topf mit Salzwasser „al dente“ (bissfest) kochen
2. Rapsöl in einer Pfanne bodenbedeckt erhitzen
3. Zwiebel, Karotten, Knoblauch schälen, schneiden und in der Pfanne anbraten
4. Gehackte Tomaten, Thunfisch und Sauerrahm in die Pfanne hineingeben
5. Umrühren, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Kräuter abschmecken
6. Nudeln aus dem Salzwassertopf geben, abschrecken und auf Teller anrichten
7. Pfannenmasse auf die Nudeln geben, mit Pizzakäse und Kräutern servieren

Vplatten-Tipp

- Du kannst auch den Pizzakäse in die Masse hineingeben und mitkochen
- Anstatt Pizzakäse kannst du auch fettfreien Mozzarella verwenden
- Wenn du magst, ersetze die Vollkorn-Nudeln mit Basmatireis

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

