



Pasta Tonno | Nudeln mit Thunisch & Mozzarella



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 3437 kJ, 821 kcal, 76,4 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 36,4 g Fett, 64,7 mg Cholesterin, 7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

Zubereitung

Pasta Tonno: Das sind Nudeln mit Thunfisch und Tomaten. In dieser abgewandelten Form haben wir unter die schönen Farfalle jede Menge Mozzarella und frischen Basilikum untergemischt, um eine super würzige und cremige Thunfischsauce zu bekommen.

Step 1:

Zuerst schneidest du die Zwiebel und den Knoblauch in Würfel. Die Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Anschließend die Zucchiniwürfel dazugeben und zwei Minuten mitbraten.

Step 2:

Dann fügst du die frischen und die gestückelten Tomaten hinzu und schmeckst alles mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker ab. Die Soße einige Minuten köcheln lassen.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du das Wasser für die Nudeln aufsetzen, salzen und die Farfalle darin nach Packungsanweisung al dente garen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden, den Thunfisch abgießen und das Basilikum grob hacken.

Step 4:

Den Thunfisch zerbröselst du nun ein wenig und gibst ihn mit den Nudeln in die Sauce. Die Hälfte des Mozzarellas und das Basilikum ebenfalls dazugeben und alles gut vermischen. Nun kannst du die Thunfisch-Pasta mit dem restlichen Mozzarella bestreut servieren.

Zutaten

Menge

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
300 g	Strauchtomaten
2 EL	Olivenöl
400 g	stückige Tomaten aus der Dose
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Chiliflocken
1/2 TL	Zucker
400 g	Nudeln (z.B. Farfalle)
2 Kugeln	Mozzarella
2 Dosen	Thunfisch in Öl
1 Topf	Basilikum