

Mittagessen

Thunfisch-Pasta



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 500 kcal

Kohlenhydrate: 58 g

Proteine: 37 g

Fette: 8 g

Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Dinkel Vollkorn Pasta (ungekocht)
- 1 kleine Zwiebel
- 5 ml Öl zum Braten
- 10 g Tomatenmark
- 200 g stückige Tomaten
- 100 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum (getrocknet)
- 100 g Thunfisch (Dose, im eigenen Saft)



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Nudeln kochen.
2. Zwiebeln schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.
3. Tomatenmark hinzugeben und kurz anschwitzen lassen.
4. Stückige Tomaten dazugeben und noch etwa 100 ml Wasser. Die Soße nun mit Gewürzen und Kräutern würzen.
5. Den Thunfisch dazugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die Pasta auf einem Teller servieren und Soße darüber geben!