

SCHNELLE THUNFISCHPASTA AUS DEM VORRATSSCHRANK

Heute habe ich mal wieder ein ganz flottes Pastarezept für euch gezaubert. Na gut, eigentlich habe ich es für den kleinen Mann gezaubert und der hat die Nudeln restlos verputzt, aber zumindest das Rezept kann ich mit euch teilen. Ein großer Vorteil dieser schnellen Thunfischpasta aus dem Vorratsschrank ist, dass man die Zutaten meistens schon im Haus hat und mit wenigen Handgriffen ein unkompliziertes Abendessen auf den Tisch bringen kann. Werft doch mal einen Blick in euren Schrank, vielleicht habt ihr die nötigen Zutaten ja auch schon im Haus!



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

250g Farfalle, hier Vollkornpasta

1 EL Tomatenmark

etwas Olivenöl

1/2 Zwiebel

1 Dose Thunfisch

Pfeffer & Salz

50g TK Erbsen

ZUBEREITUNG:

Einen Topf Salzwasser für die Nudeln zum kochen bringen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Pasta ins Wasser geben und al dente kochen. Nach ca. 4 Minuten die gefrorenen Erbsen dazu geben.

In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mit anrösten. Den Thunfisch klein zupfen und ebenfalls dazu geben. Alles mit einer Tasse Nudelwasser ablöschen und mit Pfeffer und Salz würzen. Kurz köcheln lassen.

Die Nudeln mit den Erbsen durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Die Thunfischsauce aus der Pfanne in den Topf geben und alles gut vermengen.

Die Pasta mit Pfeffer und Salz abschmecken und sofort servieren.

Schnell und lecker!



© katha-kocht!