

Pasta arrabiata mit Thunfisch



30 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	579 Kcal
Kohlenhydrate	31.4 g
Eiweiß	61.2 g
Fette	18.4 g
Ballaststoffe	21.2 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 50 g PS. Penne
- 150 g Thunfisch aus der Dose
- 125 g Kirschtomaten
- 200 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- ½ weiße Zwiebel
- ½ rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Parmesankäse
- 1 EL Olivenöl
- Zweig Basilikum
- 1 TL Oregano
- 1 TL italienische Kräuter
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kirschtomaten in eine Auflaufform legen, mit ½ Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Umrühren und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. In der Zwischenzeit die Penne nach der Packungsanweisung zubereiten. Die Zwiebel hacken, den Knoblauch pressen und die rote Paprika fein hacken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die rote Paprika anbraten. Die Tomatenwürfel hinzufügen und mit Oregano, italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Die Nudeln abgießen und unter die Tomatensauce rühren. Auf einen Teller geben, den Thunfisch und die Kirschtomaten darauf verteilen. Mit dem Parmesankäse und dem Basilikum garnieren.