



Pasta mit mediterraner Thunfisch-Tomaten-Sauce

Energie: 1850 kJ/442 kcal | Dauer: 30 Min.



Pro Person

weightwatchers



Zutaten

	Salz und Pfeffer(B)
½	Zwiebel*
1 TL	Olivenöl (B)
1 Dose	Thunfisch (im eig. Saft)
125 ml	Gemüsebrühe (B) (½ TL Instantpulver)
400 g	Tomaten, stückig
3 g	Bruschettagewürz
150 g	Farfalle
250 g	Cocktailtomaten

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

2 Töpfe, Sieb

Nährwerte	je 100 g	p.P.
Brennwert:	80 kcal 333 kJ	442 kcal 1850 kJ
Fett:	1 g	5,2 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,2 g	1,1 g
Kohlenhydrate:	11,6 g	64,2 g
davon Zucker:	2,1 g	11,8 g
Eiweiß:	5,7 g	31,8 g
Salz**:	0,5 g	2,6 g

**entspricht dem Wert der gelieferten Zutaten

Allergene

Gluten, Eier, Fisch, Sellerie

Zubereitung

1. Im 1. Topf reichlich **Salzwasser** (ca. 2 l) aufkochen.
½ **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Olivenöl** im 2. Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin ca. 1–2 Min. andünsten.
2. **Thunfisch** abtropfen lassen und dazugeben.
Mit **Brühe** und **stückigen Tomaten** ablöschen, **Bruschettagewürz** einrühren und auf mittlerer Stufe ca. 10–12 Min. köcheln lassen.
3. **Nudeln** im **Salzwasser** ca. 10 Min. al dente garen. **Cocktailtomaten** waschen und halbieren.
4. **Cocktailtomatenhälften** zur **Sauce** geben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
5. **Nudeln** abgießen, mit **Thunfisch-Tomaten-Sauce** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!