

Michaels schnelle Thunfisch-Nudeln



Zutaten (4 Personen):

- 2 Dosen Thunfisch (in Öl – je 195g)
- 2 EL Kräuter der Provence (getrocknet)
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Zwiebeln (groß)
- Parmesan (nach Belieben)
- 500 g Pasta (Farfalle oder Fusilli)
- Salz & Pfeffer (frisch)

Zubereitung:

Den Tunfisch abtropfen lassen und dabei das Öl auffangen. Dann die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. 2 EL des aufgefangenen Thunfisch-Öls in einer hohen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hineingeben, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben und ebenfalls zufügen, beides so lange andünsten, bis die Zwiebeln weich sind.

In der Zwischenzeit das Nudelwasser (Faustregel: 10 Gramm Salz auf 100 Gramm Pasta auf 1 Liter) aufsetzen und den abgetropften Tunfisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Diesen nach Belieben mit Salz sowie Pfeffer würzen und die Kräuter der Provence unterarbeiten.

Sobald das Nudelwasser kocht, die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und währenddessen den Tunfisch zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, untermischen und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Kurz bevor die Nudeln al dente, sind 2 EL Nudelwasser abnehmen, diese in die Pfanne geben und unter die Thunfisch-Zwiebeln rühren.

Nun die Nudeln abgießen, ebenfalls in die Pfanne geben und mit der Zwiebel-Tunfischmasse mischen.

Die schnellen Thunfisch-Nudeln sind nun fertig und können je nach Geschmack mit frisch geriebenem Parmesan bestreut serviert werden.

Nährwertangaben: 655 kcal p.P., 91 g KH p.P. (ohne Parmesan)