Fusilli mit Thunfisch-Tomaten-Sauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Tomaten, gehackt	800 g
Thunfisch im eigenen Saft	200 g
Salz	
Fusilli	500 g
Buschbohnen	200 g
Frischkäse, natur	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Balsamicoessig, hell	1 EL
Zucker	
Parmesan, gerieben	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Tomatenmark, Knoblauch, Schalotten und Chili darin ca. 2 Min. anbraten. Danach stückige Tomaten und Thunfisch dazugeben und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln.

3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Fusilli im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse voll Kochwasser auffangen.

4. In einem Topf ca. 500 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen waschen, Enden abknipsen und Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

5. Etwas Kochwasser von den Nudeln und Frischkäse zur Thunfischsauce geben und mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Zucker abschmecken. Thunfisch-Tomaten-Sauce mit Nudeln und Bohnen auf Tellern verteilen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	647 kcal
Kohlenhydrate	113 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	9 g