



One Pot Pasta mit Thunfisch

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Öl	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Zucker	1 TL
Farfalle	400 g
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	700 ml
Basilikum, frisch	10 g
Thunfisch im eigenen Saft	400 g
Frischkäse, natur	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Zucchini waschen, Enden abschneiden und grob raspeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel mit Zucchini darin ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, zuckern und nochmals ca. 2 Min. braten.
3. Farfalle zugeben, mit gehackten Tomaten und Brühe ablöschen. Auf mittlerer Stufe ca. 13 Min. garen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
5. Thunfisch und Frischkäse zur One Pot Pasta geben, untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. One Pot Pasta mit Thunfisch auf Teller verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	621 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g