

TU Clausthal

One-Pot-Thunfisch-Pasta

| *Zubereitungszeit: ca. 35 min* |



Zutaten :

- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3EL Olivenöl
- 1 Chili
- 200g Thunfisch aus der Dose
- 200g Vollkorn Pasta
- 200ml passierte Tomaten
- 550ml Wasser

Gewürze :

- 1TL Salz
- 1TL Oregano
- Pfeffer



31% Protein



34% Fett



31% Kohlenhydrate

Topping :

- Parmesan

Und so geht's:

Aubergine waschen & in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel ebenfalls zerkleinern. Das Öl erhitzen und die Aubergine bei starker Hitze 3-4min anbraten. Anschließend Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und für 1 Min mitbraten. Chili zerhacken und mit 1 TL Salz, 1TL Oregano und passierten Tomaten vermengen. Diese Soße zu dem restlichen Gemüse geben & mit 550ml Wasser aufgießen. Nudeln hinzugeben und offen bei mittlerer - starker Hitze 15 min köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter. Wenn die Nudeln gar sind, den Thunfisch untermengen mit Pfeffer würzen und mit etwas Parmesan servieren.

