3 Fish

Pasta arrabiata mit Thunfisch

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kirschtomaten in eine Auflaufform legen, mit ½ Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Umrühren und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. In der Zwischenzeit die Penne nach der Packungsanweisung zubereiten. Die Zwiebel hacken, den Knoblauch pressen und die rote Paprika fein hacken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die rote Paprika anbraten. Die Tomatenwürfel hinzufügen und mit Oregano, italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Die Nudeln abgießen und unter die Tomatensauce rühren. Auf einen Teller geben, den Thunfisch und die Kirschtomaten darauf verteilen. Mit dem Parmesankäse und dem Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. Penne
- [ ] 150 g Thunfisch aus der Dose
- [ ] 125 g Kirschtomaten
- [ ] 200 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- [ ] ½ weiße Zwiebel
- [ ] ½ rote Paprika
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Parmesankäse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Zweig Basilikum
- [ ] 1 TL Oregano
- [ ] 1 TL italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**579 kcal**
Kohlenhydrate	**31 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**21 g**
Eiweiß	**61 g**