

Thunfisch Fisolen Pasta

Zutaten für 2 Personen Pro Portion 2,5 Broteinheiten

300 g Fisolen (frisch, oder Tiefkühlprodukt)
4 Tomaten
3 Knoblauchzehen
100 g Vollkornnudeln
1 Dose Thunfisch ohne Öl
8 EL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, frischer Basilikum



Zubereitung: Fisolen putzen oder die schon geschnittenen Tiefkühlfisolen mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ein paar Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Tomaten würfeln und dazu geben. Zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist kann der Thunfisch darunter gemischt werden. Nudeln in reichlich Salzwasser garen. Mit der Sauce mischen, mit Basilikum bestreuen und servieren!

Guten Appetit!