



## Nudeln mit Thunfischsauce

(445 kcal, KH 64 g, P 25 g, F 10 g)

**Zubereitungszeit ca.: 10 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Vollkornteigwaren  
1 Dose Thunfisch, im eigenen Saft  
2 Zwiebeln (evtl. TK)  
2 Zehen Knoblauch (evtl. TK)  
1 Glas Tomatensauce  
150 ml Gemüsebrühe  
Pfeffer  
Basilikum  
Oregano

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsvorschrift in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Thunfisch abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch pellen und würfeln. In einem Topf (ohne Fett) glasig dünsten.

Tomatensauce, Brühe und Thunfisch dazugeben. Nach Geschmack noch etwas würzen und heiß werden lassen.

Pasta auf Teller verteilen, die Sauce darüber geben und servieren.