



Pasta mit Thunfisch

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/pasta-mit-thunfisch.jsp>



Nudeln, frisches Thunfischsteak und eine rot-grüne Kombination aus Tomaten und Zucchini – diese Pasta mit Thunfisch ist ein Genuss für alle Sinne.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
400 g	Spaghetti	EDEKA Italia Spaghetti
200 g	Thunfischfilet, frisch	EDEKA Thunfischsteaks
2 EL	Pesto alla Genovese	GUT&GÜNSTIG Pesto alla Genovese
1 große	Zucchini	
1	Zwiebel, rot	
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	GUT&GÜNSTIG Natives Olivenöl extra
1 EL	Liebstöckel	
	Pfeffer	
	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
10	Cherry Rispentomaten	

Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempff
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **23 Min.**

Fertig in: **23 Min.**

Je Portion : **2508 kJ, 599 kcal , 73 g Kohlenhydrate , 26 g Eiweiß , 22 g Fett**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

- 1.) Spaghetti nach Packungsanleitung garen.
- 2.) Thunfischfilet in 1 cm große Würfel schneiden und mit Pesto marinieren.
- 3.) Zucchini halbieren und in 0,3 cm große Scheiben schneiden.
- 4.) Zwiebel in Scheiben schneiden.
- 5.) Zucchini mit den Zwiebelscheiben in Öl anbraten und mit gehacktem Liebstöckel, Salz und Pfeffer bestreuen.
- 6.) Thunfischwürfel auf den Zucchinischeiden verteilen und bei milder Hitze in der geschlossenen Pfanne 5 Minuten gar ziehen lassen. Tomaten würfeln und zusammen mit den gegarten Spaghetti unterheben. Gegebenenfalls mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Entdecken Sie auch unser würziges !

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Kochtopf 24 cm (5,0 l) mit Glasdeckel: Aus rostfreiem Edelstahl 18/10, besonders schwere Qualität- 3-fach verkapselter Thermoboden für gleichmäßige Hitzeverteilung- Extra stabile, abgeflachte Kaltmetall-Griffe- Mit Schüttrand zum einfachen Abgießen- Flacher Glasdeckel- Mit praktischer, innen liegender Literskala- Backofenfest (Glasdeckel bis 240 °C)- Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen