3 Fisch

Pasta Arrabiata mit Thunfisch

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Kirschtomaten in eine Auflaufform legen, mit ½ EL Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Umrühren und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. In der Zwischenzeit die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und rote Chili fein hacken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und rote Chili andünsten. Die Tomatenwürfel hinzufügen und mit Oregano, Italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Die Pasta abgießen und in die Tomatensoße rühren. Auf einem Teller anrichten und Thunfisch und Kirschtomaten darüber verteilen. Mit Parmesankäse und Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. penne
- [ ] 150 g Thunfisch aus der Dose
- [ ] 125 g Kirschtomaten
- [ ] 200 g Tomatenwürfel aus der Dose
- [ ] ½ weiße Zwiebel
- [ ] ½ rote Chili
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Parmesankäse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Basilikumzweig
- [ ] 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**