

Spaghetti Primavera

Zutaten für 4 Portionen

2 EL	Rapsöl
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
400 g	Zucchini
1	gelbe und eine rote Paprikaschote
200 g	Crème fraîche
2 Dosen	Thunfisch in Öl (je 180 g)
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Oregano, Thymian
400 g	Spaghetti

Nährstoffangabe

Energie: 910 kcal

Kohlenhydrate: 82 g

Eiweiß: 38 g

Fett: 46 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Untergewicht, Abneigung gegen Fleisch

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Öl andünsten. Zucchini und Paprikaschoten putzen, in kleine Würfel schneiden, in den Topf geben und anbraten. Crème fraîche unterrühren.
- Thunfisch abtropfen lassen und zerpflücken. In die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian würzen. Etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen. Thunfischsauce über die Nudeln geben und sofort servieren.

