

Spaghetti in Thunfischsoße



4

9

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 600 kcal

- Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
- Schwierigkeitsgrad einfach
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 2 Personen

200 g	Spaghetti
½ Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Rapsöl
1 kleine	Dose Thunfisch im eigenen Saft
100 ml	Milch (1,5 % Fett)
180 g	TK-Erbesen
2 EL	Schmand
1 Prise	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

- Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Spaghetti zugeben, umrühren und bissfest kochen.
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Vom Thunfisch die Flüssigkeit abgießen.
- Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erwärmen und Frühlingszwiebeln bei mittlerer Temperatur anbraten. Thunfisch leicht auseinanderpflücken und dazugeben.
- Milch angießen, Erbsen zufügen und 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Mit Schmand, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fertige Spaghetti abgießen und mit der Thunfischsoße servieren.