



## Pasta mit Thunfisch und Zucchini

Heute zeige ich ein weiteres Pastagericht. Wobei meine heutige gewählte Pastasorte ist nicht selbstgemacht, sondern selbstgekauft. Schliesslich reicht die Zeit nicht immer für selbstgemachte Pasta.

Dieses Gericht ist in kurzer Zeit zubereitet. Währenddessen die Teigwaren kochen, lässt sich die Sauce zubereiten.

Solche Gerichte liebe ich. Es ist ein vollwertiges Essen, was nicht ein langes Kochen bedarf. Schon bald starten wir wieder mit dem Schulalltag und ich starte wieder in den Büroalltag. Das bedeutet, dass wieder einen Menüplan hersollte und die gewählten Gerichte nicht lange Kochzeiten benötigt.

Dann sind wir mit diesem Gericht mehr als gut bedient.

Erleichtert ihr euer tägliches Kochen auch mit einem Menüplan? Oder seid ihr lieber der Spontankocher?

Zubereitungs- und Kochzeit ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Personen

1 Dose Thunfisch in Öl eingelegt  
1 mittlere Zucchini  
200 g Cocktailtomaten  
400 g Pasta (z. B. Cavatappi, Farfalle, Fusilli)  
1 kleine Zwiebel  
Olivenöl nach Bedarf  
Salz und Pfeffer nach Bedarf  
Basilikumblätter nach Bedarf

### **Zubereitung**

Salzwasser für die Pasta zum Kochen bringen. Pasta nach Packungsbeilage al dente kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken.

Zucchetti waschen, Enden wegschneiden in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und danach würfeln.

Cocktailtomaten waschen und halbieren.

In einer weiten Pfanne Olivenöl erhitzen. Gehackte Zwiebel dazu geben und dünsten.

Sobald die Zwiebeln glasig sind abgetropfter Thunfisch dazu geben und mit der Gabel zerzupfen. Ebenfalls die geschnittene Zucchiniwürfel und halbierte Cocktailtomaten dazu geben. Etwas Kochwasser dazu geben und das Ganze einige Minuten köcheln lassen.

Sobald die Teigwaren gekochten sind, diese abtropfen und zur Sauce geben. Etwas Kochwasser beiseite haben, falls es dies für das Gericht noch benötigt. Das Ganze gut Vermengen.

In Teller servieren und etwas Basilikumblätter darüber verteilen.

