



One Pot Pasta mit Thunfisch und Porree (auch vegan und glutenfrei möglich)

Da ich Hashimoto habe, koche ich oft glutenfrei. Dieses Gericht habe ich zusätzlich auch mit veganem Thunfisch gemacht, geht natürlich auch alles mit normalen Nudeln und Thunfisch. Noch gesünder wird das Rezept, wenn ihr es über Nacht in den Kühlschrank stellt und am nächsten Tag esst. Dann bildet sich in den Nudeln resistente Stärke, ein gesunder Ballaststoff für den Darm, der auch beim Abnehmen hilft.

Hier das Rezept für 2 Personen:

- ☞ 150g (glutenfreie oder normale) Nudeln
- ☞ Körnige Gemüsebrühe
- ☞ 2 Tomaten
- ☞ 1 große Porreestange
- ☞ 1 Dose Thunfisch (1 Glas Veganer Thunfisch)
- ☞ 1 EL Olivenöl
- ☞ halbes Glas Kapern

1. Den Porree putzen und klein schneiden und in Olivenöl kurz anbraten.
2. Nudeln dazu geben und mit 1 Liter Wasser mit körniger Gemüsebrühe auffüllen.
3. Ca. 1 Minute vor Ende der Kochzeit der Nudeln klein geschnittene Tomaten, Thunfisch, Kapern und etwas Kapernsaft dazu geben.
4. Kurz mitkochen und umrühren, evtl. frische Kräuter untermischen oder Sauerrahm. Guten Appetit 🍴