

Nudeln mit Spinat - Tunfisch - Sauce

Zutaten für: 2 Portionen

250	Gramm	Nudeln
1	Teel.	Salz
250	Gramm	Spinat, TK-Blattspinat oder anderen
10		Cocktailtomaten
1	Dose	Thunfisch, im eigenen Saft
1/2	Teel.	Öl
1	klein.	Zwiebel(n)
40	Gramm	Schmelzkäse, 9% Fett, jede Sorte
1	Essl.	Mehl
		Salz
		Pfeffer, schwarz
1	Teel.	Paprikapulver, edelsüß
1/2	Teel.	Currypulver
	Etwas	Knoblauch

Anleitung:

In 20 Minuten ein lecker-leichtes Essen. Nudelwasser aufsetzen, Salz hinzugeben und Nudeln kochen.

Währenddessen Spinat zugedeckt in der Mikrowelle auftauen, Tomaten vierteln, das Wasser vom Thunfisch abgießen und mit einer Gabel etwas zerkleinern. In einem Topf in wenig Öl die Zwiebel anbraten. Wenn der Spinat aufgetaut ist, die ausgetretene Flüssigkeit in den Topf geben (evtl. mit etwas Wasser aufgießen) und darin den Schmierkäse auf niedrigster Stufe schmelzen. Mit dem Mehl abstreuen. Dann Spinat und Knoblauch hinzugeben. Die Konsistenz darf ruhig sehr flüssig sein. Kurz aufkochen und anschließend Nudeln und Thunfisch unterheben und erneut unter ständigem Rühren aufkochen. Zuletzt die Tomaten dazugeben und abschmecken.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: keine Angabe