

Nudeln mit Thunfisch-Mangold-Soße

300 g Nudeln (Penne, Spirelli, Linguine ...)
300g Mangold
1 Dose Thunfisch
1 Zwiebel
2 kl. Knoblauchzehen
Olivenöl
100ml Creme fraiche o. Saure Sahne o Sojasahne
200 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Zitronensaft zum Abschmecken
Basilikum

Mangold waschen und trockentupfen, Blätter von den Stielen trennen. Stiele in kleine Stücke schneiden, Blätter in feine Streifen. Zwiebel und Knoblauch würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig anbraten, Mangoldstiele dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca 5 Min. zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen.

Nach 5 Min. die Mangoldblätter in die Pfanne geben und unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis sie zusammengefallen sind. Den Thunfisch dazugeben, dann die Sahne. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner Flamme zugedeckt weiter garen, dabei häufiger umrühren.

Vor dem Servieren die Soße mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und den gehackten Basilikum darüberstreuen.

Abwandlung: mit Spinat statt Mangold,
mit anderem Fisch, z.B. Lachs oder Seelachs
vegetarisch ohne Fisch oder mit Räuchertofu