

Erbsen-Thunfisch-Sauce mit Reis bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500-600 gr TK - Erbsen, 300 ml Gemüsebrühe, 2 Päckchen Frischkäse mit Kräutern (a 150 g; evt. fettarmes Produkt), 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft, 100-150 ml Milch oder Cremefine zum Kochen, wenig Salz, reichlich Pfeffer aus der Mühle, einige Spritzer Worcestersauce, 400 gr Reis, evt. etwas Saucenbinder.

Die Zubereitung:

Reis wie gewohnt kochen.

Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen.

TK-Erbsen hinzugeben, aufkochen lassen und auf mittl. Flamme ca. 6 Minuten köcheln lassen.

Frischkäse zu den Erbsen geben, untermischen und etwas mitköcheln lassen.

Thunfisch abtropfen lassen, ebenfalls zu den Erbsen geben.

Milch o. Cremefine dazu geben und alles gut miteinander verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen.

Evt. mit etwas hellem Saucenbinder verrühren (wem die Sauce zu dünnflüssig ist).

Erbsen-Thunfisch-Sauce mit dem gekochten Reis servieren.