

# Thunfisch Bolognese

Die Thunfisch Bolognese ist rasch zubereitet und schmeckt Jung und Alt. Das einfache Rezept gelingt im Handumdrehen.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 25 min



## Zutaten

1 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a> (groß)
2 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
1 EL	Olivenöl
2 Dosen	<a href="#">Thunfisch</a> (in eigenem Saft)
1 Dose	Tomaten gewürfelt
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Oregano (getrocknet)
1 TL	<a href="#">Basilikum</a> (getrocknet)
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
Nach Belieben	Parmesan gerieben

## Zubereitung

1. Für die **Thunfisch Bolognese** die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein zerhacken.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
3. Thunfisch abtropfen lassen, zugeben und kurz anbraten. Tomaten, Tomatenmark und die getrockneten Kräuter zugeben. Etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In der Zwischenzeit Spaghetti oder andere Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Zusammen mit der Thunfisch Bolognese auf Teller anrichten und je nach Belieben mit

geriebenen Parmesan und frische Kräuter garnieren.

## Tipp