Thunfisch-Spaghetti

Nudeln einmal anders, das nachfolgende Rezept für Thunfisch-Spaghetti ist nicht nur preiswert, sondern geht schnell und schmeckt einfach lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 12 min

Gesamtzeit: 27 min



Zutaten

220 g	Spaghetti
120 g	Thunfisch (abgetropft und aus der Dose)
2 Stk.	Sardellenfilets
2 EL	Petersilie
1 Stk.	Knoblauchzehe
200 g	Tomaten (gehackte aus der Dose)
2 EL	Olivenöl
0.5 Stk.	Chilischoten
1 EL	Kapern
4 Blätter	Basilikum
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Zuerst die Nudeln für die Thunfisch–Spaghetti kochen. Hierfür einen mittleren Topf mit circa 1,5 Liter Wasser aufsetzen, dieses leicht salzen und aufkochen lassen. Die Spaghetti hinzugeben und solange kochen, dass sie noch bissfest sind.

2. In der Zwischenzeit den Thunfisch aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Auch die Sardellenfilets abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, die Chilischoten aufschneiden und entkernen und beides fein hacken. Petersilie waschen, trocken schleudern und klein schneiden.

3. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl heiß werden lassen, Knoblauch und Chili hineingeben und anschwitzen lassen. Die gehackten Tomaten aus der Dose, die Sardellenstreifen und Petersilie hinzufügen, leicht salzen und 2 Minuten köcheln lassen. Thunfisch und Kapern hinzugeben und eventuell etwas Nudelwasser hinzugeben, falls die Sauce zu dick ist.

4. Die Spaghetti nun abseihen und mit der Thunfischsauce mischen. Frisches Basilikum waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Diese zum Garnieren locker drüberstreuen.

Tipp

Die leckeren mediterranen Thunfisch-Spaghetti können mit frisch gehobelten Parmesan noch verfeinert werden. Olivenliebhaber können auch schwarze, entsteinte und in Streifen geschnittene Oliven unter die Sauce mengen.