

Spaghetti mit Thunfisch-Tomaten-Soße

Für 2 Portionen:

250 g Spaghetti	1 Dose Thunfisch	2 EL Tomatenmark
1 Pack. passierte Tomaten	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Basilikum
1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	1 TL ital. Kräuter
50 ml Olivenöl	50 g Parmesan	

Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.

Olivenöl in einen Topf geben und den Knoblauch und das Basilikum in das noch kalte Öl geben.

Jetzt das Öl erhitzen und den Knoblauch auf mittlerer Hitze so lange rösten, bis er anfängt, leicht braun zu werden.

Jetzt das Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten.

Dann die passierten Tomaten hinzugeben und alles einmal kochen lassen.

Dann den Thunfisch abtropfen lassen und zur Tomatensoße geben.

Danach auf mittlerer Hitze etwa 7 bis 8 Minuten lang kochen lassen.

Mit Salz, schwarzem Pfeffer und den italienischen Kräutern würzen.

Währenddessen für die Spaghetti Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Das Wasser kräftig salzen und die Spaghetti darin fast al dente kochen. Auf der Packung angegebene Kochzeit minus 1 Minute.

Die Spaghetti dann direkt aus dem Kochtopf in den Topf zur Thunfisch- Tomatensoße geben und alles gut miteinander vermischen.

Anrichten und Servieren:

Mit Parmesan bestreuen und unter Rühren etwas von dem Nudelwasser hinzufügen (ca. 100 ml) Die Spaghetti so lange weiterkochen, bis sie al dente, also gar gekocht, sind.

Nudeln mit Thunfisch-Tomatensoße auf tiefe Teller verteilen.

Mit Parmesan bestreuen und ggf. mit ein paar kleinen Basilikum blättern Garnieren.

NN am 23. Oktober 2025