

# Sommerlich, bunte Spaghetti mit Thunfisch

- **Küche:**Italienisch, Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 12m
- **Fertig in** 22m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '22', 'cook_time' : '12m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mediterran und unkompliziert, italienische Pasta Alltagsküche, immer lecker

## Zutaten

- 400 g Spaghetti
- 160 g guter Thunfisch in Öl in erkennbaren, ganzen Stücken
- 100 g frischer Baby - Blattspinat, geputzt, gewaschen
- 1 rote Zwiebel in halben, dünnen Scheiben
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 rote Chilischote, fein gewürfelt
- 1 El Murcia Kapern, grob gehackt
- 6 - 8 schwarze Oliven ohne Stein in Scheiben
- 1 Schälchen kleine Kirschtomaten, ev. halbiert
- 3 Stiele frische Minze, gehackt
- 2 El Olivenöl, 2 Tl Butter
- Salz, etwas geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Den Spinat verlesen, mehrfach mit frischem Wasser waschen, gut abtropfen lassen. Den Thunfisch grob zerbröseln und die Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser "al dente" kochen.

### Schritt3

Der Ansatz:

#### **Schritt4**

Die roten Zwiebeln mit dem Knoblauch und der Chilischote in Olivenöl und Butter glasig anschwitzen und den Spinat dazu geben, ganz kurz angehen lassen.

#### **Schritt5**

Die zeitgleich abgekochten, abgetropften Spaghetti unterheben, ebenso die Kirschtomaten, die Oliven, Kapern und die gehackte Minze.

#### **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt7**

Zuletzt die Thunfischstücken unterschwenken, sofort servieren.

**Rezeptart:** Nudelrezepte **Tags:** einfach und schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sommerlich-bunte-spaghetti-mit-thunfisch/>