

Spaghetti al tonno

- **Küche:**Italienisch
- **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' : '' });
```

Der italienische Klassiker, ideal für den schnellen Teller

Zutaten

- 200 g Spaghetti
- 100 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
- 2 Sardellenfilets in Streifen
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 200 g frische Tomaten, entkernt, gehackt oder aus der Dose
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Chilischote, fein gehackt
- 1 EL Kapern, grob gehackt
- 6 Basilikumblätter in Streifen
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die Vorbereitungen.

Schritt3

Die Sardellenfilets abspülen, trocken tupfen in Streifen schneiden, den Knoblauch und die Chilischote fein hacken. Kapern grob hacken, den Thunfisch mit einer Tischgabel zerdrücken.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Den gehackten Knoblauch und die Chilischote In dem Olivenöl anschwitzen, die Tomaten, Sardellenstreifen und die Petersilie dazu geben.

Schritt6

2 - 3 min. leise köcheln lassen und den Thunfisch und Kapern dazu geben.

Schritt7

Die Spagetti in reichlich Salzwasser „al dente“ nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und mit dem Thunfisch - Sugo mischen, ev. mit etwas Nudelwasser verlängern.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Nachschmecken, auf vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten, portionieren und mit den Basilikumstreifen garnieren, ev. noch etwas Olivenöl darüber träufeln. Gern ergänze ich mit einem knackigen Blattsalat nach Marktangebot.

Rezeptart: Nudelrezepte **Tags:** preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spaghetti-al-tonno/>