

Thunfisch - Spaghetti

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnelle Thunfisch Pasta für jeden Tag, in 25 Minuten gemacht

Zutaten

- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehe, gewürfelt, nach eigenem Geschmack
- 4 El Olivenöl
- 2 El Tomatenmark
- 2 Dose Pizzatomen, ca. 950 g
- 3 Tomaten, entkernt, in Würfeln
- 400 g Spaghetti
- 40 g Kapern, grob gehackt
- 2 Dose Thunfisch in Lake, mundgerecht zerpfückt (ca. 250 g Abtropfgewicht)
- 1 El Olivenöl
- 1 Töpfchen frischer Basilikum, gezupft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser "bissfest" kochen. Zeitgleich die Zwiebeln mit dem Knoblauch in dem Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark dazu geben, kurz mit schwitzen lassen.

Schritt2

Die Pizzatomen aufgießen, leise 5 - 6 min. köcheln lassen, mit Salz, Zucker und Pfeffer pikant würzen.

Schritt3

Die Tomatenwürfel, Kapern und den Thunfisch zufügen, die abgegossenen Spaghetti tropfnass unter

mischen.

Schritt4

Anrichtevorschlag:

Schritt5

Auf vorgewärmten Tellern anrichten, etwas Olivenöl darüber träufeln und mit Basilikumblättern garniert servieren.

Schritt6

Dazu ev. geriebenen Parmesan reichen.

Rezeptart: Nudelrezepte **Tags:** für jeden tag, Hauptgericht, preiswert

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