

Spaghetti al Tonno

Italien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 2 Dosen Thunfisch nature (ca. 300g abgetropft)
- 1 Zwiebel
- 1...2 Knoblauchzehen
- ca. 600g gehackte Tomaten (frische oder aus der Büchse)
- 2 Esslöffel Tomatenmark aus der Tube
- 2 Esslöffel eingelegte Kapern (kleine)
- eine Hand voll entsteinte Oliven
- Je eine Hand voll frischer Gartenkräuter (Petersilie, Oregano, Salbei, Basilikum etc.)
- Olivenöl
- 1 Schuss Rotwein
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise Zucker
- Spaghetti (je nach Hunger 125...175g/Person)

Vorbereitung:

- Den Thunfisch aus der Büchse nehmen und gut abtropfen
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden
- Oliven halbieren
- Die frischen Gewürze klein schneiden

Zubereitung:

- In einer Bratpfanne Zwiebel und Knoblauch im Öl sachte glasig dünsten.
- Den Thunfisch verzetteln, unterrühren und kurz mitbraten.
- Die gehackten Tomaten zugeben und etwas einköcheln (ca. 5 Minuten).
- Dann Tomatenmark, Kapern, Oliven, Gewürze und Rotwein unterrühren.
- Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln. Es darf jetzt ziemlich trocken sein.
- Parallel dazu die Spaghetti in einem grossen Topf al dente kochen und am Schluss 1 Tasse Kochwasser abschöpfen.
- Die Spaghetti abseihen, wieder in den Topf zurückgeben und mit der Sauce gut vermischen.
- Mit Kochwasser verdünnen und heiss servieren.

Tipp:

- Vom Geschmack her passen auch wenig Kapern und/oder gehackte Sardellen dazu.

