

THUNFISCH-TOMATENSOSSE FÜR NUDELN



Schnelle und leckere Soße mit Thunfisch und Tomaten.



Zubereitungszeit
5 Minuten



Kochzeit
14 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Tomatenmark dazu geben und eine weitere Minute mitbraten. Mit den Tomaten aus der Dose und dem Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Den Thunfisch hinzufügen und ca. 10 Min. einkochen lassen. Mittlerweile das Nudelwasser aufsetzen und die Nudeln nach Anleitung kochen. Mit den Gewürzen abschmecken, dabei nicht zu viel Salz verwenden, da der Thunfisch sehr würzig schmeckt. Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden, hinzufügen.

Nudeln abgießen und mit der Soße und etwas frisch geriebenem Parmesankäse servieren.

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3

ZUTATEN:

- 500 g** Nudeln, z. B. Spaghetti
- 3 EL** Olivenöl
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 3 EL** Tomatenmark
- 1 Pr.** Zucker
- 400 g** Tomatenstücke aus der Dose
- 300 g** Wasser
- 1** Dose Thunfisch in Eigensaft
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Oregano
- grüne Oliven (nach Belieben)