MARLEY SPOON



Spaghetti in tomatiger Thunfischsauce

mit frischem Basilikum und Karotten

ca. 30min 4 Portionen

Wer Lust auf eine schnelle und einfache Pastasauce hat, ist bei uns an der richtigen Adresse: Wir machen heute ein leckeres Spaghettigericht mit Thunfisch in Tomatensauce. Dazu gibt's frisches Basilikum und knackige Karotten. Nach dem Schnippeln ist die meiste Arbeit schon getan, denn dann muss die Sauce nur noch vor sich hin köcheln. Pflichtbewusste schaffen in der Zeit vielleicht schon den ersten Abwasch …

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti [2]
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 20g Basilikum
- 2 Dosen Thunfisch in Aufguss [1]
- 2 Dosen gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 646kcal, Fett 10.7g, Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 37.1g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und quer in ca. 0,5cm dicke Stücke schneiden.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. Ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Basilikumstängel** und **Basilikumblättchen** getrennt fein schneiden.



3. Gemüse & Fisch braten

Den **Thunfisch** abgießen. Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten; den **Knoblauch** zufügen und 1–2Min. mitbraten. Den **Thunfisch** zugeben und sehr vorsichtig unterheben, damit er nicht zu stark zerfällt.



4. Sauce köcheln

Die **gehackten Tomaten** mit **100ml Pastawasser** und den **Basilikumstängeln** zugeben, unterrühren und mit 1½TL Salz und 1TL Pfeffer würzen. Die **Sauce** 5–7Min. köcheln lassen, dabei je nach gewünschter Konsistenz mehr **Pastawasser** zufügen. **¾ der Basilikumblättchen**, 2TL Essig und 1 Prise Zucker unterrühren.



5. Anrichten & servieren

Die **Pasta** mit der **Sauce** anrichten und mit den **restlichen Basilikumblättchen** bestreut servieren.



6. Versteckspiel

Wer Kinder im Haus hat, die (noch) nicht die größten Gemüsefans sind, hat es womöglich schwer, ihnen die Karotten in der Sauce schmackhaft zu machen. Dafür haben wir einen sehr effektiven Tipp parat: Die Karotten nicht schneiden, sondern reiben. Die feinen Raspel lassen sich ganz leicht in der Sauce „verstecken" und fallen kritischen Kinderaugen gar nicht auf.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**