MARLEY SPOON



Spaghetti in tomatiger Thunfischsauce

mit frischem Basilikum und Karotten

ca. 30min 2 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

- 200g Bio-Spaghetti [2]
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 10g Basilikum
- 1 Dose Thunfisch in Aufguss [1]
- 1 Dose gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 665kcal, Fett 10.8g, Kohlenhydrate 98.7g, Eiweiß 37.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** 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. **150ml 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 1EL 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 **75ml Pastawasser** und den **Basilikumstängeln** zugeben, unterrühren und mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Die **Sauce** 5–7Min. köcheln lassen, dabei je nach gewünschter Konsistenz mehr **Pastawasser** zufügen. **¾ der Basilikumblättchen**, 1TL Essig und 1 Prise Zucker unterrühren.



5. Anrichten & servieren

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



6. Wir wurden gekapert

Wer Thunfisch und Tomatensauce mag, ist mit diesem Gericht gut bedient. Schließlich ist das auch wirklich eine tolle Kombi! Bei Kapern hingegen spalten sich oft die Gemüter: Während die einen ihnen lieber nicht zu nahe kommen, würden die anderen am liebsten jedes Gericht damit verfeinern. Daher stellen wir es dir an dieser Stelle frei, deine Pasta noch um ein paar Kapern zu ergänzen …

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**