



Spaghetti mit Thunfisch und Oliven

mit Kirschtomaten und Zucchini



20-30min



2 Personen

A tavola, es gibt Spaghetti mit Thunfisch und Oliven! Das schmeckt nicht nur super, sondern ist auch noch im Handumdrehen zubereitet. Dank gebratener Zucchini und fruchtigen Kirschtomaten kommt aber auch das Gemüse nicht zu kurz. Kapern sorgen für die besondere Würze. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti 1
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Dose Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 1 Stückchen Harkäse ^{3,7}
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 109.6g, Eiweiß 40.1g



1. Zucchini schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Oliven** in einem Sieb abtropfen lassen, dann halbieren. Den **Thunfisch** abgießen und abtropfen lassen. Den **Käse** fein reiben.



3. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann die **gehackten Tomaten**, die **Oliven** und die **Kapern** untermischen und die **Sauce** 10-15Min. sanft einkochen lassen. Mit 1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



6. Pasta fertigstellen

Den **Thunfisch** und die **Kirschtomaten** in die **Sauce** rühren und 2-3Min. erwärmen. Dann die **Pasta** untermischen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die **Pasta** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Käse** garniert servieren.