MARLEY SPOON



Thunfisch-Pasta mit Zucchini

und fruchtiger Tomatensauce

ca. 20min 2 Portionen

Nichts geht über einen dampfenden, duftenden Teller Spaghetti mit Tomatensauce, oder? Wem allein bei dem Gedanken schon das Wasser im Munde zusammenläuft, der sollte jetzt aufpassen: Saftiger Thunfisch, fruchtige Tomaten und feine Zucchini ergeben zusammen mit einer raffinierten Gewürzmischung in Windeseile ein feines Sößchen, welches natürlich auf einer guten Portion Pasta serviert wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti [2]
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Thunfisch in Aufguss [1]
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [2]
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- 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 605kcal, Fett 10.6g, Kohlenhydrate 89.0g, Eiweiß 37.0g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** grob reiben. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Gemüse braten

Die **Zucchini**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt, weich zu werden.



3. Pasta kochen

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



4. Thunfisch zugeben

Den **Thunfisch** abtropfen lassen, mit der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne geben und abgedeckt 3–4Min. köcheln lassen.



5. Sauce kochen

Das **Tomatenmark** in die Pfanne geben und nach und nach etwas **Pastawasser** zugeben, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



6. Fest der Reste

Dieses Rezept ist perfekt dazu geeignet, für übriggebliebene Gemüsereste im Kühlschrank doch noch eine Verwendung zu finden. Wirf ein paar kleingeschnittene Pilze oder Spinat in die Pfanne in Schritt 2 und trage zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung bei.