MARLEY SPOON



Thunfisch-Pasta mit Zucchini

und fruchtiger Tomatensauce

ca. 20min 4 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

- 400g Bio-Spaghetti [2]
- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Thunfisch in Aufguss [1]
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung [2]
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 599kcal, Fett 10.5g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 36.8g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen 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 ½TL 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.

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**