

## Zucchini-Spaghetti mit Thunfisch-Sauce



### Zutaten für eine Portion:

- 500 g Zucchini
- 1 Thunfisch aus der Dose (in eigenem Saft)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 g getrocknete Tomaten
- 400 g passierte Tomaten
- 4 Oliven (schwarze, alternativ: 1 TL Kapern)
- geriebener Parmesan
- frische Kräuter

**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 10 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten

### Thunfisch-Sauce selber machen:

1. Schäle Zwiebel und Knoblauch und schneide sie in kleine Würfel. Brate sie in sehr wenig Olivenöl an.
2. Gieße den Thunfisch ab und gib ihn mit in die Pfanne. Gieße die passierten Tomaten, Kapern oder kleingeschnittene Oliven und die gewürfelte getrocknete Tomate hinzu. Würze die Thunfisch-Sauce mit Salz und Pfeffer.
3. Lass die Sauce für etwa 10 Minuten köcheln.

### Zucchini-Spaghetti zubereiten

1. Wasche die Zucchini und schneide sie mit Hilfe eines Spiralschneiders in Zoodles.
2. Bring einen Topf mit Salzwasser zum Kochen. Gib die Zucchini-Spaghetti hinein und koche sie für 1 bis maximal 2 Minuten. Länger dürfen die Zucchini-Nudeln auf keinen Fall kochen, denn sonst erhältst du Brei!
3. Gieße die Zoodles dann sofort ab.
4. Serviere die Zucchini-Spaghetti mit Thunfisch-Sauce und geriebenem Parmesan. Ich würze mir die Zucchini-Spaghetti mit Thunfischsauce gern noch mit reichlich Chili.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

