

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.

Ein Rezept von Familienkost ®

Jenny Böhme - familienkost.de





Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.