2A Fish

Spaghetti mit Thunfisch-Tomatensoße

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln, den Knoblauch pressen und die Kirschtomaten vierteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel zusammen mit dem Oregano ca. 2-3 Minuten braten. Tomaten aus der Dose hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und 5-7 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Spaghetti abgießen und das Kochwasser aufbewahren. Thunfisch, Kapern, Kirschtomaten, Balsamicoessig, 1 EL Kochwasser und die Hälfte des Basilikums zur Tomatensoße geben. Die Spaghetti unterrühren. Gut vermengen und bei Bedarf noch etwas extra Kochwasser hinzufügen. Mit Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] 200 g Tomaten aus der Dose
- [ ] ½ EL Kapern
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Balsamicoessig
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Oregano
- [ ] 5 g Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**334 kcal**
Kohlenhydrate	**22 g**
Fett	**8 g**
Ballaststoffe	**27 g**
Eiweiß	**29 g**