



Spaghetti al tonno

Dieses Gericht ist ein Gedicht. In kurzer Zeit zubereitet und sehr schmackhaft.

In der Region Latium zum Beispiel werden diese Spaghetti al tonno sehr oft und gerne am Heiligabend zubereitet.

Ja, ja - ich weiss, es braucht einige Monate bis zum Heiligabend. Wollte es einfach erwähnt habe.

Dieses Gericht ist ein – salva pranzo – für mich. Salva pranzo heisst – rettet mein Mittagessen.

Die verwendeten Zutaten habe ich immer vorrätig und können super rasch gezückt werden.

Wer mir folgt weiss, dass ich schon seit Jahren meine Menüs plane. Doch auch bei mir kann es vorkommen, dass zum Beispiel für das vorgesehene Essen die Zeit aus verschiedenen Gründen nicht reicht oder ich schlicht weg einfach gerade keine Lust darauf hatte.

Genau, auch bei mir kann und soll dies vorkommen. Ich bin nicht perfekt und will es auch nicht sein.

Zutaten für 4 – 5 Personen

1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
Peperoncino nach Gusto
3 Sardinenfilet
1 Zwiebel
250 g Dosentomaten
300 g passierte Tomaten
300 g Thunfischfilet im Oel eingelegt
Salz und Pfeffer nach Bedarf
Olivenöl nach Bedarf

400 g Spaghetti

Zubereitung

Zwiebel fein hacken. Knoblauchzehe quetschen.

In einer weiten Pfanne Olivenöl erhitzen. Gehackte Zwiebel, Knoblauchzehe, Peperoncini, Sardellenfilet und Petersilienstiele im Olivenöl auf mittlerer Stufe dünsten.



Dosentomaten und passierte Tomate dazu geben. Ebenfalls die Hälfte des abgetropften Thunfischfilet und die Hälfte der gehackten Petersilie.

Das Ganze während ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

In der Zwischenzeit eine grosse Pfanne mit Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Spaghetti gemäss Packungsangabe kochen. Zwei Minuten vor Kochende die Spaghetti abtropfen. Etwas Kochwasser auffangen.

Die abgetropften Spaghetti zur Sauce geben und fertigkochen lassen. Spaghetti und Sauce gut Vermengen.

Restlicher Thunfisch leicht zerzupft über die Spaghetti verteilen.

In Teller anrichten und gehackte Petersilie darüber geben. Sofort servieren.

