

Spaghettini mit Thunfisch

Thunfisch hat einen Top-Gehalt an: Omega-3-Fettsäuren

Zutaten für 4 Personen

2 kleine Zwiebeln
2 rote Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe)
100 g Cocktailtomaten
2 EL Olivenöl
4 TL Kapern aus dem Glas
4 EL Weißwein
1 kleine Dose Pizzatomaten
150 g Rucola (am besten bio)
Salz
2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
400 g Spaghettini (sehr dünne Spaghetti; ersatzweise normale Spaghetti)

Zubereitung

Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Chilischoten entkernen und in Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Chili darin andünsten. Tomatenhälften und Kapern zugeben und mit Weißwein ablöschen. Tomaten aus der Dose zufügen und die Sauce in der offenen Pfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Nudeln in sprudelndem Salzwasser bissfest kochen. Rucola waschen, klein schneiden. Thunfisch abgießen und zerzupfen, zur Sauce geben und ganz kurz mit erhitzen. Spaghettini abgießen und auf Tellern mit der Thunfisch-Kapern-Sauce anrichten. Lecker dazu: frisch geriebener Parmesan.

Nährwerte pro Person

Kcal:700

Eiweiss:39 g

Fett:28 g

Kohlenhydrate:71 g