

THUNFISCH-KAPERN PASTA

THUNFISCH-KAPERN PASTA

Freitag Abend und es soll schnell gehen - keine Lust mehr einkaufen zu gehen und viele bunte Dinge in der Speisekammer. Ich schnappe mit eine Dose Thunfisch, ein Glas Kapern, die Spaghetti - da lässt sich was draus machen!



Zutaten für 2 Personen:

150g Spaghetti

Salz & Pfeffer

Olivenöl

20-30g Pecorino

1/2 Zwiebel

4 Sardellenfilets

3 EL Kapern (10g)

1 große Knoblauchzehe

1 kleine rote Chili

einige Blätter Basilikum

etwas Fleur de sel

Zubereitung:

Ich setze einen Topf Salzwasser für die Spaghetti auf und schneide die Zwiebel in kleine Würfel. In Olivenöl glasig anschwitzen und die klein geschnittenen Sardellenfilets dazu geben.

Die Spaghetti in das kochende Wasser geben, umrühren und kochen lassen bis sie al dente sind.

Die Chili in dünne Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Beides zu den Zwiebeln geben. Mit Pfeffer würzen und sobald die Zwiebeln etwas Farbe bekommen darf auch der Thunfisch in den Topf. Die Kapern untermengen und die Hitze ausstellen. Das hätten wir.



Die Nudeln abgießen und zurück in den Topf befördern. Mit reichlich Olivenöl glasieren und mit

einer Prise Fleur de sel abschmecken. Die Pasta auf die Teller verteilen und den Pecorino darüber reiben. Dann wird der Thunfisch-Mix auf der Pasta angerichtet.

Schnell noch mit etwas Basilikum dekorieren.

Essen ist fertig!

