

SPAGHETTI MIT THUNFISCHSAUCE

SPAGHETTI MIT THUNFISCHSAUCE

Was sind für euch gekochte Gefühle? Das will Nina von [Ninas kleiner Foodblog](#) in ihrem [aktuellen Blog Event](#) von uns wissen. Mir ist dazu ganz klar dieses Rezept für Spaghetti in Thunfischsauce eingefallen. Ein anderes Rezept hätte es gar nicht sein können. Es war das erste (und bisher auch einzige) Gericht (überbackenes Käsetoast mal außen vor) das Bessere Hälfte am Anfang unserer Beziehung für mich gekocht hat. Und es war auch nicht schlecht, in seiner Variante mit Thunfisch in Öl, weil der nicht so leicht anbrennt, und einer fertigen Tomatensauce aus dem Tetra-Pack, aber es hat geschmeckt und es war eine süße Geste. Wir saßen auf dem Balkon, mit einem Glas Wein – ein wirklich schöner Abend. Ein zweites Mal gab es diese Pasta in der „richtig gekochten Variante“ als ich mir das Bein gebrochen hatte und an die Couch gefesselt war – für mich als Küchen-Diktator war es nicht einfach das Ruder aus der Hand zu geben. Ständig habe ich gefragt: ist dies schon drin, ist das schon drin, hast du schon abgeschmeckt? Naja, wie gesagt, nicht einfach mit mir... Ab und an koche ich diese Pasta in meiner Variante – das ist nicht viel komplizierter, die Sauce ist ganz einfach gemacht. Es ist dann auf jeden Fall immer wieder eine schöne Erinnerung an die ersten Tage und einen warmen Sommer mit zahllosen Abenden auf dem Balkon.



Zutaten für 2 Personen:

200g Spaghetti

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

1 Dose Thunfisch

1 Dose Pizzatomaten (400g)

1 EL Tomatenmark

Salz

1 Prise Cayennepfeffer oder scharfe Paprika (je nach Geschmack)

1/2 TL getrockneter Oregano

etwas Parmesankäse

Zubereitung:

Für die Pasta einen Topf Salzwasser aufsetzen und die Spaghetti hinein geben.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Den Thunfisch dazu geben und kurz anbraten. Das Tomatenmark mit anrösten und dann die Pizzatomaten untermengen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Oregano würzen, kurz köcheln lassen und dann abschmecken.



Die Pasta abgießen und zurück in den Topf geben. Die Hälfte der Sauce dazu geben und alles miteinander vermischen. Die Pasta auf die Teller verteilen und die restliche Sauce dazu geben.

Den Parmesan darüber reiben und das Ganze sofort servieren.

Ein kleines Rezept mit großen Gefühlen!



Mit dabei beim Blog Event:

