

MENÜPLAN

smart convenience food

Spaghetti mit Tomatensauce & Thunfisch



20 Minuten



4 Personen

Sie benötigen dazu:

- Meersalz
- 400 g Spaghetti
- Thunfisch in Würfeln frisch (200 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 1 Menüplan Tomatensauce (400 g)
- Olivenöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL schwarze Oliven ohne Stein
- 1 EL Kapernäpfel

Zubereitung:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsangabe al dente kochen.

Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und die Scheiben bei mittlerer Temperatur goldgelb rösten, sofort aus der Pfanne heben und bei 100 Grad im Ofen warm halten.

Fertige Tomatensauce erwärmen und warmstellen.

Thunfischfilet in Würfel schneiden und mit etwas Limettenabrieb mischen.

Die fertigen Spaghetti abgießen, mit der Tomatensauce, den Oliven und den rohen Thunfischwürfeln mischen.

Pasta auf 4 tiefe Teller verteilen, mit Knoblauchscheiben, Kapernäpfeln und schwarzem Pfeffer bestreuen.