

Spaghetti mit Thunfisch bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

2 Zwiebel, 2 Knoblauchzehe, 4 Sardellenfilets, 2 kleines Glas Kapern, 8 schwarze Oliven, entkernt, 2 kleine Dosen Thunfisch, 2 Packungen passierte Tomaten, 2 Packungen gute Spaghetti, 200 ml Rotwein, trocken, 1 Esslöffel frische Kräuter, Salz.

Die Vorbereitungen:

Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden. Die Sardellenfilets abwaschen, da diese recht salzig sind. Dann ebenfalls zerkleinern.

Die Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Sardellenwürfeln in etwas Olivenöl andünsten.

Anschließend die passierten Tomaten (Tomato al Gusto geht auch) hinzufügen.

Den Thunfisch abtropfen lassen, da dieser meistens in Öl eingelegt ist. Circa 2 flache Eßlöffel vom Thunfisch hinzufügen.

Jetzt den trockenen Rotwein hinzugeben.

Unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze ca. 30 min. köcheln lassen.

Zum Schluss die kleingeschnittenen Oliven und die Kapern hinzu. Je nach Geschmack variieren. Mit Salz und Kräutern abschmecken. Fertig ist die Soße.

Die Spaghetti nach Anleitung "al dente" kochen.