Spaghetti al sugo ti tonno

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Spaghetti:

500	g	Spaghetti – vorzugsweise ein „Vollkornprodukt“
		Salzwasser

Sugo:

40	ml	Olivenöl
100	g	Zwiebel (in kleinen Würfeln)
600	g	Tomaten, geschälte, gewürfelte, Dose
150	g	Thunfisch „natur“ aus der Dose
		„MSC“ oder mit der Angel gefangen -
		unseren Mitbewohnern dieser Erde zu Liebe
4	EL	Oliven, schwarz (entkernt)
		Knoblauch nach Geschmack (gehackt)
		Salz
		Pfeffer, schwarzer, frisch (aus der Pfeffermühle)
1	EL	Oregano
2	EL	Petersilie

Herstellung Spaghetti:

1. In viel wallendem Salzwasser „al dente“ (nach Zahn[Biss]) garen.
2. Kochzeit auf der Verpackung entnehmen.

Herstellung „Sugo“:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin den Zwiebel gold-gelb anrösten.
2. Die Tomaten und Thunfisch hinzu geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Oliven hinzu geben und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Erst wenn die Nudeln in der Sauce geschwenkt werden, den Oregano und die Petersilie hinzu geben.

Tips:

1. Bei dieser Nudelvariation keinen Parmesan hinzu geben, da der Thunfisch und der Käse nicht harmonieren.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister

2. Frische Kräuter bei allen Gerichten erst am Ende des Garprozesses dazu geben (Farbe und ätherische Öle würden beim Längeren Garen verloren gehen).