

Fisch Rezepte

Thunfisch Tomaten Spaghetti

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Diät, Spaghetti, Teigware, Thunfisch, Tomate

2	Thunfisch in Öl	Salz
4	Zwiebel	Pfeffer
4	Knoblauchzehe	Thymian
4	Butter	200 g Spaghetti
600 g	Tomaten , aus der Dose	

Thunfisch gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In heißer Butter andünsten.

Tomaten zufügen, etwas zerdrücken.

Etwa 10 Min. kochen, würzen.

Spaghetti in reichlich Salzwasser 10-12 Min. garen. Thunfisch in die Tomatensoße geben, warm werden lassen.

Thunfisch Tomaten Soße über die Spaghetti geben.

Pro Portion: ca. 350 kcal