



Spaghettoni tonno e pomodoro

Ein Tomatensugo für eine Bolognese sollte lange gekocht werden. Wird im Sugo Fleisch mitgekocht ist das bestimmt gut. Aber das gilt nicht in jedem Falle. Eine nur kurz gekochte Sauce aus guten Tomaten (Marmande) schmeckt frisch und fruchtig, das passt besser zu einem Sugo mit Thon. Der Sugo lässt sich nach eigenem Gusto gut ergänzen, z.B. mit schwarzen Oliven und frischem Basilikum. Es ist ein schnelles Pastagericht, während die Spaghettoni kochen, bleibt genug Zeit um den Sugo zuzubereiten.

Zutaten (pro Portion)

80g Spaghettoni
40g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Marmande-Tomaten, ca. 150g
5-6 schwarze Oliven, entsteint
80g Thon abgetropft
1-2 Zweige frischer Basilikum
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Spaghettoni in Salzwasser gar kochen und abgiessen, etwas Pastawasser auffangen.

Zwiebel und Knoblauch hacken. Tomaten klein würfeln, Oliven längs halbieren und zu Scheibchen schneiden.

Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch glasig dünsten. Tomaten und Oliven zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten sollten nur leicht zerfallen. Thon grob zerzupfen und unter die Sauce mischen, etwas Pastawasser zugeben, damit die Sauce

geschmeidig wird. Kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Spaghettoni in der Pfanne mit der Sauce vermischen, zum Schluss Basilikum zu
Streifen schneiden und untermischen.

Spaghettoni anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.





