

Spaghetti mit Thunfischsoße



Hauptgericht



Zutaten für 2 Personen*

| Menge | Zutat |
|------------------------------|----------------------------|
| 200 g | Vollkorn-Spaghetti |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 Becher (200 ml) | Schlagsahne, 30% Fett |
| 1 Dose (Abtropfgewicht 75 g) | Thunfisch, im eigenen Saft |
| 2-3 EL | Zitronensaft |
| 1 EL | Kapern |
| 2 EL | Rapsöl |
| etwas | Pfeffer, Salz |
| 1/2 Bund | Petersilie, frisch |

*300 g pro Person

So wird's gemacht ...

Die Nudeln in sprudelndem Salzwasser bissfest kochen.

Währenddessen den Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knoblauch feinhacken. Die Zitrone auspressen.

Das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den abgetropften Thunfisch dazugeben und kurz mitdünsten, dann die Hälfte des Zitronensafts angießen. 1-2 Minuten köcheln lassen. Sahne und Kapern dazumischen und langsam heiß werden lassen (nicht kochen). Die Petersilie waschen, trockenschütteln und feinhacken.

Die Thunfischsoße mit Petersilie, Pfeffer, Salz und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Die Spaghetti abgießen. Alles auf Tellern anrichten, dabei mit etwas Petersilie dekorieren.

Dazu passt ein Salat aus roter Paprika, Zwiebeln und Feldsalat.

Tipp: Nudeln mit hohem Vollkornanteil sind gesünder als Weißmehlnudeln, können aber ungewohnt schmecken. Probieren Sie einfach verschiedene Marken aus, bis Sie Ihr Lieblingsprodukt gefunden haben.

Nährwerte pro Portion

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 811 kcal |
| Fett | 46,6 g |
| Kohlenhydrate | 79,4 g |
| Eiweiß | 24,8 g |

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.