

REZEPT

Spaghetti mit Thunfisch, Zwiebeln und Tomaten



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portion: 1

Nährwerte

- Fett: 26g
- Kohlenhydrate: 71g
- Protein: 53g
- Kalorien: 765 kcal

Zutaten

- 100g Spaghetti
- 150g Thunfisch (aus der Dose, in eigenem Saft)
- 50g Zwiebeln, fein gehackt
- 150g Tomaten, gewürfelt oder Kirschtomaten halbiert
- 25g Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- (Optional) Frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. Während die Spaghetti kochen, das **Olivenöl** in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die gehackten **Zwiebeln** hinzufügen und etwa 3-5 Minuten lang anbraten, bis sie weich und glasig sind.
3. Die gewürfelten **Tomaten** in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
4. Die gekochten Spaghetti abgießen und in die Pfanne zur Tomaten-Zwiebel-Mischung geben.
5. Den abgetropften **Thunfisch** in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermischen, bis es gut kombiniert und durchgewärmt ist. Sofort servieren, optional mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren.