

Thunfisch-Bolognese

Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
2 Dosen Thunfisch	2 EL Tomatenmark	200 ml Brühe
1 Dose gehackte Tomaten	Salz, Pfeffer	Chiliflocken
400 g Spaghetti	Oregano, getrocknet	Basilikum, getrocknet
geriebener Parmesan	gehackte Petersilie	

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides in feine Würfel verarbeiten. 1 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln glasig dünsten, dann auch den Knoblauch unterrühren.

Zwischenzeitlich den Thunfisch aus der Dose nehmen abgießen, mit einer Gabel zerteilen, mit in die Pfanne geben und kurz anbraten. Nach fünf Minuten die Zutaten an den Pfannenrand schieben und Tomatenmark mittig auf den Pfannenboden platzieren. Kurz karamellisieren lassen, dann mit Brühe ablöschen.

Pfanneninhalt sprudelnd aufkochen lassen die Dosentomaten aufgießen, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chiliflocken würzen. Flamme auf mittlere Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten köcheln lassen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente garen, anschließend abgießen und zur Soße in die Pfanne geben. Alles gut vermengen, mit Oregano und Basilikum würzen.

Pfanneninhalt auf vier Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan und frischer Petersilie dekorieren.

Olivia Winter am 06. März 2023