

# Spaghetti al tonno

## Für 4 Personen

500 g Spaghetti	3 Dosen Thunfisch	1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen	2 EL Zitronen-Öl	180 g gehackte Tomaten
340 g Tomatensugo	50 g Kapern	70 g Oliven
150 g Artischocken in Kräuteröl	2 TL Sardellenpaste	1 EL Oregano getrocknet
2 EL gehackte Petersilie	Salz, Pfeffer, Zucker	

Die Zwiebel und den frischen Knoblauch schälen und beides hacken.

Andernfalls den confierte Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken.

Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und ggf. nochmal kalt abbrausen. Die überschüssige Flüssigkeit mit den Händen aus dem Thunfisch pressen und diesen ein wenig mit den Fingern zerpfeifen. Den Thunfisch bis zur Verwendung bei Seite stellen. Die Kapern zum abtropfen in ein Sieb geben.

Das Zitronen-Öl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den frischen Knoblauch bei geringer Hitze langsam glasig dünsten. Ansonsten den confierte Knoblauchzehen später zu den Zwiebeln geben.

Die gehackten Tomaten dazu geben und ein wenig einkochen lassen.

Mit dem Tomatensugo ablöschen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles kurz einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Alle restlichen Zutaten zur Tomatensauce geben und, gründlich unter rühren. Noch weitere 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Die Spaghetti durch ein Sieb abtropfen und mit der fertigen Sauce verrühren.

Die Spaghetti al tonno noch heiß genießen.

NN am 15. August 2019