

Rezept

Spaghetti aglio e olio mit Thunfisch

Ein Rezept von Spaghetti aglio e olio mit Thunfisch, am 15.12.2025

Zutaten

500 g Spaghetti

Salz

4 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

5 EL Olivenöl

2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (à 185 g Abtropfgewicht)

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 17 g F, 36 g EW, 91 g KH

Zubereitung

1. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Nudelkochwasser auffangen.
2. Den Knoblauch schälen und die Zehen mit der flachen Seite eines großen Messers andrücken. Die Chilischote halbieren, Stielansatz, Trennwände und nach Wunsch die Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen und Chilistreifen dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. anschwitzen, dabei gelegentlich umrühren und aufpassen, dass der Knoblauch nicht braun und somit bitter wird.
4. Anschließend die abgetropften Spaghetti sowie 2-3 EL vom Nudelkochwasser mit in die Pfanne geben. Spaghetti 2-3 Min. mit anbraten und gründlich mit dem Knoblauch-Chili-Öl vermengen. Dann alles kräftig salzen und pfeffern.
5. Den Thunfisch aus der Dose in ein kleines Sieb geben und mit einer Gabel zerpfücken. Zu den Spaghetti geben und vorsichtig untermengen. Thunfisch nur ganz kurz mit erwärmen, dann die Pasta auf vier Teller verteilen und sofort servieren. Die ganzen Knoblauchzehen vor dem Servieren entfernen.