

## Rezept

# Spaghetti mit Thunfischsugo

Ein Rezept von Spaghetti mit Thunfischsugo, am 15.01.2025

## Zutaten

<b>1</b> gelbe Paprikaschote	<b>3</b> Tomaten
<b>1/2 Bund</b> Petersilie	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>4</b> in Öl eingelegte Sardellenfilets
Salz	<b>500 g</b> Spaghetti
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 Dose</b> Thunfisch im Sud (150 g)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

## Zubereitung

1. Paprika waschen, vierteln, Stielansatz und Trennwände mit den Kernen rauszupfen. Schote in Würfel schneiden. Tomaten waschen und ganz klein würfeln. Dann stören später auch die Schalenstückchen nicht.
2. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen, klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ganz fein schneiden. Die Sardellenfilets abtropfen lassen, auch klein schneiden.
3. Schon mal einen großen Topf auf den Herd stellen und 4-5 l Wasser reinschütten. Gut 1 EL Salz dazu, Deckel drauf und Herd anstellen. Wenn das Wasser kocht, kann man die Spaghetti reinlegen. Mit dem Kochlöffel nachdrücken, bis alle Nudeln unter Wasser schwimmen. Spaghetti bissfest kochen, also nicht zu lang. Spätestens nach 7 Minuten schon mal eine Nudel rausfischen und probieren.
4. Gleich, wenn der große Nudeltopf auf dem Herd steht, mit der Sauce weitermachen. Öl warm werden lassen. Paprika mit Zwiebel und Knoblauch reinrühren und andünsten. Petersilie, Tomaten und Sardellen dazu und offen bei mittlerer Hitze ungefähr 8 Minuten köcheln lassen, bis die Paprikawürfel bissfest sind.
5. Den Sud vom Thunfisch wegschütten, Fisch zerpfücken, untermischen und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln ins Sieb abgießen, mit der Sauce mischen und gleich servieren. Und zwar ohne Käse, weil der zum Fisch nicht passt.