

Rezept

Spaghettini mit Thunfischbällchen

Ein Rezept von Spaghettini mit Thunfischbällchen, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 Zwiebel | 4 EL Olivenöl |
| 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g) | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Zucker |
| 1 TL getrocknete italienische Kräuter | 350 g Spaghettini |

Für die Fischbällchen:

- | | |
|---|------------------------------------|
| 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (à 135 g Abtropfgewicht) | 2 EL gehackte TK-Petersilie |
| 75 g Vollkorn-Semmelbrösel | 1 Ei (M) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 8 g F, 32 g EW, 82 g KH

Zubereitung

1. Für die Nudeln 2 l Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Inzwischen für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Tomaten zugeben, aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern würzen und bei starker Hitze ca. 10 Min. einkochen lassen.
2. Das kochende Wasser in einen Topf umfüllen, Salz zugeben, erneut aufkochen und die Spaghettini darin nach Packungsanweisung garen. Für die Fischbällchen den Thunfisch abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Petersilie, Ei und Semmelbröseln in eine Schüssel geben, mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer würzen und mit den Händen zu einer formbaren Masse verkneten.
3. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Masse ca. 12 tischtennisballgroße Bällchen formen und ins heiße Öl geben. Bei nicht zu starker Hitze unter Wenden rundum in 6-8 Min. goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Tomatensauce abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce mischen. Die Nudeln in tiefen Tellern anrichten und die Thunfischbällchen darauf verteilen.