

Tomatensoße mit Thunfisch

Zutaten

für 4 Portionen

2	Zwiebeln
2-3	Knoblauchzehen
2	Getrocknete Chilischoten od. 4/5 TL Cayenne-Pfeffer
3 EL	Öl
1 Ds	Geschälte Tomaten (große Dose)
50 g	Entkernte schwarze Oliven
50 g	abgestropfte Kapern aus dem Glas
	Salz, Pfeffer, Zucker
280 g	Thunfisch im eigenen Saft aus der Dose
1Bd	glatte Petersilie
500 g	Penne

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
Die Chilischoten fein hacken.
- Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig schmoren, Knoblauch und Chili resp. Cayennepfeffer zugeben und mitdünsten
- Dosentomaten mit Flüssigkeit zugeben und alles bei offenem Deckel ca. 10 Minuten einkochen.
- Penne laut Anweisung zubereiten.

- Anschließend Oliven und Kapern zugeben.
Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Tunfisch aus der Dose abtropfen lassen, zerteilen zugeben.
- Petersilienblätter waschen, hacken und ebenfalls zugeben.

Vorbereitung

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit

25 Minuten

Ursprungsidee aus: Nudelsoßen-Kochbuch der Planet Medien AG

LARS BOSSE