



Sommerlich, bunte Spaghetti mit Thunfisch

- **Küche:**Italienisch, Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 12m
- **Fertig in** 22m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '22', 'cook_time' : '12m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mediterran und unkompliziert, italienische Pasta Alltagsküche, immer lecker

Zutaten

- 400 g Spaghetti
- 160 g guter Thunfisch in Öl in erkennbaren, ganzen Stücken
- 100 g frischer Baby - Blattspinat, geputzt, gewaschen
- 1 rote Zwiebel in halben, dünnen Scheiben
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 rote Chilischote, fein gewürfelt
- 1 El Murcia Kapern, grob gehackt
- 6 - 8 schwarze Oliven ohne Stein in Scheiben
- 1 Schälchen kleine Kirschtomaten, ev. halbiert
- 3 Stiele frische Minze, gehackt
- 2 El Olivenöl, 2 Tl Butter
- Salz, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Den Spinat verlesen, mehrfach mit frischem Wasser waschen, gut abtropfen lassen. Den Thunfisch grob zerbröseln und die Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser "al dente" kochen.

Schritt3

Der Ansatz:

Schritt4

Die roten Zwiebeln mit dem Knoblauch und der Chilischote in Olivenöl und Butter glasig anschwitzen und den Spinat dazu geben, ganz kurz angehen lassen.

Schritt5

Die zeitgleich abgekochten, abgetropften Spaghetti unterheben, ebenso die Kirschtomaten, die Oliven, Kapern und die gehackte Minze.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Zuletzt die Thunfischstücken unterschwenken, sofort servieren.

Rezeptart: Nudelrezepte **Tags:** einfach und schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sommerlich-bunte-spaghetti-mit-thunfisch/>