

HAUPTMAHLZEIT

THUNFISCH - „ZOODLES“ (ZUCCHINISPAGHETTI)



25 Minuten



2 Portionen



einfach



pro Portion 353 kcal

ZUTATEN

3 Zucchini

1 Dose Thunfisch im
eigenen Saft

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

4 getrocknete Tomaten,
gewürfelt

1 Dose passierte Tomaten

Frisches Basilikum

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 TL Kapern

2 EL Pinienkerne

Nach Belieben Parmesan

ZUBEREITUNG

Stelle mit einem Gemüse-Spiralisierer Spaghetti aus den Zucchini her (alternativ kannst du die Zucchini auch mit einem Sparschäler in dünne Bandnudeln hobeln).

Röste die Pinienkerne leicht an, bis sie goldbraun sind.

Schäle und schneide Schalotte und Knoblauch in kleine Würfel und brate sie in 1 TL Olivenöl an.

Gieß den Thunfisch ab und gib ihn zu Schalotte und Knoblauch hinzu. Gieß dann mit den passierten Tomaten auf und gib die getrockneten Tomaten dazu. Würze mit Salz und Pfeffer und lass die Sauce ein paar Minuten köcheln.

In einem zweiten Topf oder einer Pfanne erhitzt du einen weiteren TL Olivenöl und gibst dann die „Zoodles“ dazu und dünstest sie für ca. 3 min, so dass sie noch ganz leicht knackig bleiben.

Gieß die Kapern ab und gib sie zur Sauce dazu. Dann servierst du die Zoodles mit Sauce, Pinienkernen und nach Belieben etwas Parmesan.

NÄHRWERTE

