

# Thunfisch-Spaghetti

Die Spaghetti mit Thunfischsauce sind superschnell zubereitet. Also, gleich mal eine Dose Thunfisch in den Vorratsschrank packen, so können die Nudeln jederzeit gekocht werden.

## Einkaufsliste (für 4 Personen)

1 Dose Thunfisch in Öl  
1/4 Tube Tomatenmark  
1 Zwiebel  
evtl. 1 Zehe Knoblauch  
Olivenöl

500 g Spaghetti



*geht schnell ...*

## Zubereitung

- 1 Spaghetti abkochen.
- 2 Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit der zerkleinerten Knoblauchzehe in Olivenöl anbraten.
- 3 Dann die Dose Thunfisch mit Öl hinzugeben und ebenfalls anbraten.
- 4 Anschließend das Tomatenmark hinzugeben, so dass die Sauce schön tomatig wird.
- 5 Zuletzt die abgekochten Spaghetti mit in die Pfanne geben und mit der Thunfisch-Tomaten-Sauce vermischen.

Dazu passen frische Basilikumblätter und selbst geriebener Parmesan.