



Spaghetti aglio olio mit Thunfisch

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	3 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Thunfisch im eigenen Saft	300 g
Spaghetti	500 g
Salz	
Olivenöl	5 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

Messbecher, großer Topf, große Pfanne

1. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Den Thunfisch aus den Dosen abtropfen lassen und mithilfe einer Gabel in kleine Stücke zupfen.
2. Einen großen Topf mit ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti ca. 7 Min. bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen, dabei etwa 125 ml des Kochwassers auffangen.
3. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Thunfisch darin bei mittlerer Hitze 1–2 Min. anbraten. Die Hälfte der Petersilie hinzufügen. Die Hälfte des Nudelwassers dazugeben. Anschließend die abgetropften Spaghetti hinzugeben und alles gut vermischen. Nach Belieben noch etwas Nudelwasser und Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	588 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	10 g