

Schnelle Feierabend-Pasta mit Thunfisch, weißen Bohnen und Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Saft)
- 2 Dose (400 g) geschälte Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- 400 g Nudeln
- 1 Dose (400 g) weiße Bohnen
- 2 Dosen Thunfisch (130 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Kapern
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Pinienkerne, geröstet

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Würfel in Olivenöl in einem breiten Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze dünsten. Wer ein bisschen Zeit hat, lässt sie 10–15 Minuten schmoren, dann werden sie süßer. Mit einer Prise Salz und einer Prise Zucker würzen.

Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Den Knoblauch lediglich 2–3 Minuten mitbraten und dann mit dem Saft einer Zitrone ablöschen. Die Flüssigkeit komplett verkochen lassen.

Die Dosentomaten hinzufügen und mit einem Löffel oder einer Gabel zerdrücken. Die Sauce aufkochen und die Hälfte des Basilikums samt Stielen dazugeben. Die Hitze reduzieren und alles 20–25 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Beim Abgießen immer 1–2 Kellen Nudelwasser auffangen. Damit kann man bei Bedarf die Konsistenz der Sauce steuern. Die Bohnen abgießen und gründlich abspülen.

Wenn die Tomatensauce die gewünschte Konsistenz hat, das verkochte Basilikum rausfischen, die Bohnen, den abgetropften Thunfisch und die Kapern dazugeben, erneut erwärmen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln direkt unter die Sauce rühren und mit den restlichen Basilikumblättern und Pinienkernen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Rezept: Julia Floß