

Polar's Kochstudio
08 / 2008

Spaghetti mit Thunfisch -Tomaten - Creme

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Blattspinat, tiefgekühlt
1 Zwiebel(n)
2 Knoblauchzehe(n)
4 Fleischtomate(n)
1 EL Olivenöl
200 ml Fischfond, (Glas)
200 ml RAMA Cremefine zum Kochen
Salz
Pfeffer
3 EL Basilikum, tiefgekühlter
Saucenbinder, heller
400 g Spaghetti
300 g Thunfisch (Filet)
1 kl. Glas Kapern, (50 g Abtropfgewicht)
100 g Parmesan, gehobelt

Zubereitung:



Blattspinat auftauen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Tomaten waschen, in schmale Spalten schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Fischfond und Cremefine zugießen und aufkochen. Blattspinat ausdrücken und mit den Tomaten zu der Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und 3-4 Minuten garen. Sauce mit Saucenbinder leicht andicken. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Thunfisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, zur Sauce geben und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Kapern zufügen und darin erwärmen. Mit Spaghetti und gehobeltem Parmesan anrichten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten