



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Nudel mit Thunfisch

Ton Balıklı Makarna



½ Packung Nudeln 250g
1 Dose Thunfisch 160g
2 Tomaten
1 Spitzpaprika
1 kleine Zwiebel
½ Dessertlöffel Pfeffer
1 Dessertlöffel Salz
7 EL Öl

Zuerst die Zwiebel klein hacken, die Tomaten schälen und in 0,5 cm grosse Würfel zuschneiden, die Spitzpaprika entkernen und klein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, dann die Zwiebel hinzugeben. Wenn die Zwiebel weich gedünstet sind dann die Spitzpaprika hinzugeben.

Wenn die Spitzpaprika ihre Farbe verliert, dann die gewürfelten Tomaten hinzugeben, einige Male umrühren, Pfeffer und Salz einstreuen und vom Herd nehmen.

Während die Tomatensauce abkühlt, die Nudeln im kochenden Salzwasser 12 Minuten lang kochen. Ein Glas kaltes Wasser in den Topf geben. Bevor man es vom Herd nimmt, das Wasser abtropfen lassen.

In die lauwarme Tomatensauce eine Dose Thunfisch zugeben und mischen.

Die Nudeln auf die Teller portionieren und mit der Tomaten-Thunfischsauce benieseln.

Tipp: Wenn der Thunfisch in die Tomatensauce gegeben werden soll, muss die Sauce lauwarm sein, ansonsten ändert sich Farbe und Geschmack des Thunfischs.