

■ REZEPT DES MONATS - Februar



Foto: Shutterstock.com | P Maxwell Photography

Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Thunfisch-Soße

Zutaten für 4 Personen:

4-5	Zucchini (800 g)
2 EL	Öl
1 Dose	Thunfischfilets im eigenen Saft (185 g), abgetropft und zerzupft
3	Zwiebeln, in Streifen geschnitten
2	Knoblauchzehen, gehackt
1 Bund	Basilikum, in Streifen geschnitten
2 Dosen	stückige Tomaten (à 425 ml)
300 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Kapern
1	Messerspitze Chili
	Salz, Zucker

Zubereitung

- Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden, leicht salzen und 10 min. stehen lassen
- in einer Pfanne mit Deckel Öl leicht erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Tomaten, Tomatenmark, Chili zufügen, verrühren und 1-2 min. aufkochen
- Gemüsebrühe, Thunfisch und Kapern zufügen, mit Salz mild abschmecken, 10 min. köcheln lassen
- Zucchini abtropfen, in der Soße 1-2 min. erhitzen, nochmal mit Salz, Zucker und Chilli abschmecken

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (ca.)	Fett	Eiweiß
	250	1 BE	15 g	16 g