

Spaghetti Del Fattore

Zutaten für: 1 Rezept

200	Gramm	Thunfisch (Dose)
250	Gramm	Steinpilze oder Pfifferlinge
300	Gramm	Tomaten
3	Essl.	Olivenöl
1		Knoblauchzehe
1	Teel.	Salz
2	Messersp.	Weißer Pfeffer
1	Essl.	Frische gemischte, gehackte Kräuter

Anleitung:

Thunfisch abtropfen lassen. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, häuten und klein schneiden (Kerne entfernen). Olivenöl erhitzen, geschälte Knoblauchzehe darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 braun andünsten, dann entfernen. Pilze und Tomaten in das Öl geben, zugedeckt 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 schmoren lassen. Den Thunfisch in Stücke zerteilen, zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluß die Kräuter untermischen.

Zu den heißen Spaghetti servieren. 54 g Eiweiß, 42 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 2952 kJ, 704 kcal.