

Thunfisch - Sauce zu Rigatoni

Kategorien: Sauce, Nudelsauce

Zutaten für: 4 Portionen

4		Knoblauchzehen
1		Zwiebel
1	klein.	Petersilienbund
3	Essl.	Olivenoel
1	Teel.	Fenchelsamen
2		Fleischtomaten
1	Dose	Thunfisch
3	Essl.	Kapern
1		Zitrone (Saft)
500	Gramm	Rigatoni
		Salz
		Pfeffer

Anleitung:

Knoblauch, Zwiebel und Petersilienblaetter hacken. Die Haelfte der Petersilie beiseite legen. Den Rest mit Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne im Olivenoel bei ganz milder Hitze anduensten, aber nicht braun werden lassen. Nach ein paar Minuten auch den Fenchelsamen hinzufuegen, damit er seinen Duft entwickeln kann.

Tomaten haeuten, entkernen und hacken. In einem Sieb ein wenig abtropfen lassen.

Den Thunfisch aus der Dose nehmen und in kleine Stuecke zerpfloecken. Tomaten und Thunfisch in die Pfanne geben, wenn Knoblauch und Petersilie gerade eben zu braeunen beginnen. Nur warm werden lassen, auf keinen Fall zum Kochen bringen!

Kapern dazugeben, mit Zitronensaft abschmecken, salzen und pfeffern. Die Nudeln in Salzwasser kochen. Abgiessen, abtropfen und gerade so weit ausdampfen lassen, dass die Oberflaeche nicht mehr nass ist. Mit der Sauce vermischen, mit der zurueckbehaltenen Petersilie bestreuen und rasch servieren.