

Tunfischsosse - Italienische

Zutaten für: 1 Rezept

2 groß. Dosen geschälte Tomaten
1 Bund Petersilie
2 Dosen Thunfisch (in eigenem Saft. Ohne Öl!!!)
Oregano
Salz
Pfeffer
(und Peperonchinos, wenn Du es scharf magst)
Frischen Knoblauch
(Menge nach Geschmack)
Nudeln

Anleitung:

Tomaten in einen Topf geben. Vom übriggebliebenen Tomatensaft (aus den Dosen) etwa die Hälfte mit in den Topf geben. Das Ganze auf kleiner Stufe ca. 30 Minuten (zer)kochen. In der Zwischenzeit die Petersilie kleinhacken (es ist ratsam, vorher die dickeren Stengel zu entfernen). Nun die Tomaten mit Oregano, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Aber lieber sparsam mit den Gewürzen umgehen, damit der Eigengeschmack der Zutaten nicht überdeckt wird. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nun die gehackte Petersilie in den Topf geben, und nochmal ungefähr 5 Minuten kochen lassen. Und zum Schluss den Thunfisch (abgetropft und klein gemacht) dazugeben und noch ein bis zwei Minuten ziehen lassen. Wenn Du es scharf magst, kannst Du auch noch zwei drei Peperonchinos dazu tun.