

Das Geheimnis der Besten Spaghetti mit Frischem Thunfisch

Kategorien: Pasta, Thunfisch, Nudeln, Fisch

Zutaten für: 4 Personen

400		Spaghetti
300		Frischer Thunfisch
120	ml	Olivenöl
		Meersalz
		Pfeffer (weiss oder besser Sezchuan)
2		Knoblauchzehen (fein Gehackt)
100		Grüner Paprika (in feinen Streifen)
40		Pinienkerne
1	klein.	Chilischote (gehackt)
10		Basilikumblätter (fein Geschnitten)

TOMATEN-PAPRIKA-SAUCE

60		Scharfe Chorizo
20		Knoblauch (in Scheibchen)
70		Milde weisse oder rote Zwiebeln
30		Staudensellerieherz
100		Sizilianischer roter Paprika
1		Olivenöl
400		Tomatenmark
		Zucker
		Salz
		Pfeffer (frisch gemahlen)
		Bouquet Garni (Petersilien- Und Basilikumstängel, Thymianzweig und Lorbeerblatt)

Anleitung:

Der Trick, wenn die Spaghetti mit dem Fisch vermischt werden, müssen sie sehr heiss sein, damit der Fisch sich gut erwärmt.

Zubereitung:

1. Thunfisch in 1/2 cm kleine Würfel schneiden, mit 30 ml Olivenöl Salz und Pfeffer vermischen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.
2. Für die Tomaten-Paprika-Sauce Chorizo in kleine Würfel und Knoblauch in feine Scheibchen schneiden. Zwiebel, Sellerie, Paprika in feine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl erwärmen, Chorizo langsam darin kross ausbraten, auf ein Saugpapier geben. Im selben Fett Knoblauchscheiben goldgelb braten, ebenfalls auf Saugpapier legen. Im Fett jetzt die Zwiebelwürfel hell anschwitzen, Paprikawürfel [Anm. Erfasser: und Sellerie] und Tomatenmark begeben. Salzen, zuckern und pfeffern, Bouquet Garni begeben, langsam etwa 30 min köcheln lassen Danach das Kräutersträusschen entnehmen.
3. 5 Liter Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, kurz vor dem Kochen gut salzen - so, dass es schon versalzen schmeckt. Kein Öl an das Pastawasser geben - es verstopft die Nudelporen, die später keine

Das Geheimnis der Besten Spaghetti mit Frischem Thunfisch

(Fortsetzung)

Sauce mehr aufnehmen können. Die Spaghetti ins kochende Wasser geben und ab und zu mit einer Gabel durchrühren.

4. In der Zwischenzeit restliches Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Knoblauch fein hacken und im Öl ohne Farbe kurz anziehen lassen, dann Paprikastreifen und Pinienkerne zugeben, ebenfalls kurz anziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Chilischote würzen. 100 ml Nudelwasser begeben und alles dickflüssig einkochen lassen.

Die Spaghetti al dente fertig kochen, abseihen und in die Pfanne geben. Alles schön durchschwenken, die Thunfischwürfel und 2-3 EL der Tomaten-Paprika-Sauce unter die sehr heißen Nudeln mischen und auf Teller verteilen.

Die Chorizowürfel, einige krosse Knoblauchscheiben und Basilikum darüber geben. Die restliche Sauce hält sich in einem Schraubglas im Kühlschrank etwa eine Woche.