

# SPAGHETTI MIT DER WELTBESTEN TOMATEN-THUNFISCH-KAPERN-OLIVEN-SAUCE

Für ca. 4 Portionen

---

500 g	gute Spaghetti)*
2 Dosen	San-Marzano-Tomaten)*
1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen (kann man auch weglassen!)
ca. 4 EL	gutes Natives Olivenöl (z.B. LETITZIA)*
1 kl. Glas (ca. 70g)	Kapern in Meersalz)*
1 kl. Glas (ca. 90g)	Taggiasche Oliven –ohne Stein-)*
1 Glas (ca. 212g)	Thunfisch)*
je 1 Bund	frische Petersilie (glatt) und frischen Schnittlauch
Salz & Pfeffer aus der Mühle)*	
Fleur de Sel oder schwarzes Hawaii-Salz)*	
Zucker nach Bedarf	
Frisch geriebener Parmesan	

---



Die **Oliven**, **Kapern** und den **Thunfisch** in ein großes Küchensieb geben und gut abtropfen lassen.

**Zwiebel** und **Knoblauch** putzen und in kleine Würfelchen schneiden. Beides in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl glasig dünsten und dann die **San-Marzano-Tomaten** (ganze Stücke incl. Sud!) zufügen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Nun die gut abgetropften Oliven, Kapern und den Thunfisch in die Tomatensauce geben und alles bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken.

In der Zwischenzeit die **Spaghetti** al dente kochen (die Kochangaben auf der Packung beachten). **Petersilie** und **Schnittlauch** gründlich waschen, trocken schütteln und klein hacken.

Das Nudelwasser in eine große Schüssel abgießen, um die Schüssel vorzuwärmen. Die gekochten Nudeln unter die Tomaten-Sauce mischen. Das restliche Olivenöl dazugeben. Nochmals gut vermengen und in die vorgewärmte Schüssel geben. Mit etwas **Fleur de Sel (oder schwarzem Hawaii Salz)** und den frisch gehackten Kräutern bestreuen.

**Frisch geriebenen Parmesan** dazu servieren. GUTEN APPETIT!

---

Viel Freude beim Genießen wünscht das Team von

