



Linguine mit Thunfisch und Sardellen

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Linguine-Nudeln
- 200 g Thunfisch in Öl aus der Dose
- 5 Sardellenfilets in Öl (ca. 20 g)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Glas ORO d'Italia Gemüse Tomatensauce
- 2 Knoblauchzehen
- 1 frische Chili
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 5 EL Olivenöl „extra vergine“ zum Anbraten, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Parmesan nach Belieben



Verwendete Produkte



Schritt 1: Die Vorbereitung

Waschen, trocknen und schneiden Sie die frische Petersilie. Lassen Sie das Öl vom Thunfisch durch ein Sieb abtropfen. In einer kleinen Schüssel lockern Sie den Thunfisch mit einer Gabel auf. Schneiden Sie die Chilischote in kleine Streifen und schälen die Knoblauchzehen.

Schritt 2: Die würzige Grundlage

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne. Sie sollte so groß sein, dass später die gekochten Nudeln hineinpassen. Um das Olivenöl zu aromatisieren, schwitzen Sie im heißen Öl die ganzen Knoblauchzehen kurz an. Bevor die weiteren Zutaten in Pfanne kommen, entfernen Sie den Knoblauch.



Schritt 3: Die Sardellen

Geben Sie die Sardellenfilets in die Pfanne. Braten Sie kurz die zerkleinerte Chilischote an. Übergießen Sie die Sardellen mit der Brühe und lassen sie darin zergehen. Diese Grundlage verleiht Ihrem Gericht ein würzig-mediterranes Aroma.

Schritt 4: Die Tomatensauce mit Gemüse

Geben Sie den Thunfisch und die Tomatensauce mit Gemüse in die Pfanne. Bei mittlerer Hitze lassen Sie die Sauce 15 Minuten köcheln und rühren gelegentlich um. Nach der Kochzeit schmecken Sie die Sauce mit der gehackten Petersilie ab und pfeffern und salzen bei Bedarf.

Schritt 5: Die Linguine

Während die Sauce köchelt, kochen Sie in einem separaten Topf die Linguine nach Anleitung (ca. 8 Minuten) in gesalzenem Wasser. Sind die Linguine al dente („bissfest“), heben Sie 3 EL Nudelwasser auf, gießen die Nudeln ab und geben sie zusammen mit dem Nudelwasser in die Sauce. Rühren Sie gut um.

Schritt 6: Das Finale

Servieren Sie die Linguine in tiefen Tellern. Verfeinern Sie nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan und Petersilie.