

## Matrosen-Fusilli



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

Sauce

½ EL Butter

1 Knoblauchzehe, gepresst

500 g Tomaten, in Stücken

2 EL Tomatenpüree

2 dl Gemüsebouillon

2 TL Paprika

2 Prisen Zucker

100 g entsteinte schwarze Oliven

2 Dosen Thon au naturel, je ca. 200 g,

abgetropft, in Stücken

3 EL Majoran, zerzupft

Salz, Pfeffer

Teigwaren

500 g Teigwaren, z.B. Fusilli

Majoran zum Garnieren

### NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 612 , Fett 8g , Kohlenhydrate 97g , Eiweiss 35g

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

### ZUBEREITUNG

1 Sauce: Butter erwärmen, Knoblauch andämpfen.

Tomaten 5 Minuten mitdämpfen. Tomatenpüree

daruntermischen, kurz weiterdämpfen. Bouillon

dazugießen, würzen, aufkochen. Hitze reduzieren,

halb zugedeckt 10–15 Minuten köcheln.

2 Oliven, Thon und Majoran beifügen, nur noch heiss

werden lassen, würzen.

3 Teigwaren: Teigwaren in siedendem Salzwasser al

dente kochen, abtropfen. Teigwaren mit der Sauce

anrichten, mit Majoran garnieren.

#### Tipp

Zum Vorbereiten die Sauce bis und mit Oliven

zubereiten, auskühlen lassen, kühl stellen. Sauce

kurz vor dem Servieren fertig köcheln.