KIKKOMAN

Spaghetti à la Ponzu mit Thunfisch und Pilzen

Gesamtzeit **35 Min.** **35 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'983 kJ / 714 kcal

Fett: **67.2 g** Eiweiss: **31.2 g**
Kohlenhydrate: **103.1 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

500 g	Spaghetti
	Salz
1	Dose Thunfisch in Öl
240 g	gemischte Pilze (z.B. Shi Take, Kräuterseitling, Shimeji)
1	Knoblauchzehe
2	kleine Zwiebeln
60 g	Rucola
1	kleine getrocknete Chilischote
2 EL	Olivenöl
	frisch gemahlener Pfeffer
400 g	stückige Tomaten
200 ml	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
	Parmesan

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen.

Schritt 2

Thunfisch abtropfen lassen, Pilze putzen, Shitake und Kräuterseitling in Scheiben schneiden, Shimeji vom Strunk lösen. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola putzen und waschen. Chilischote in Wasser einweichen.

Schritt 3

Pilze und Hälfte der Zwiebeln in 1 EL erhitztem Öl anbraten, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Übriges Öl im Bratensatz mit Knoblauch und Chilischote erhitzen, übrige Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomaten und Ponzu-Sauce angiessen und aufkochen, Pilz-Zwiebel-Mischung, Thunfisch, Spaghetti und Rucola unterheben und Chilischote entfernen.

Schritt 4

Spaghetti à la Ponzu auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan und Pfeffer bestreut servieren.