

Spaghetti à la Ponzu mit Thunfisch und Pilzen



Zubereitungszeit **35 Minuten**

Kalorien pro Portion **713**

Zutaten für 4 Personen

500 g Spaghetti
Salz
1 Dose Thunfisch in Öl
240 g gemischte Pilze
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 Sojasauce Citrus
Parmesan

Zubereitung:

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen.
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.
3. Pilze und Hälfte der Zwiebeln in 1 EL erhitztem Öl anbraten, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
4. 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.
5. Spaghetti à la Ponzu auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan und Pfeffer bestreut servieren.

Guten Appetit!