

Spaghetti alla puttanesca: Pastaliebe aus Süditalien

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

400 g Spaghetti
2 Esslöffel Olivenöl
2 Knoblauchzehen
10 g glatte Petersilie
5 g frischer Oregano
50 g schwarze Oliven
2 Esslöffel Kapern
1 1/2 Teelöffel Sardellenpaste
1/2 Chili
400 g gehackte Tomaten
100 g Rucola
25 g Parmesan
Salz, roter Pfeffer

Spaghetti alla puttanesca stammt aus dem Süden Italiens und ist eine echt würzige Angelegenheit. Pastahunger? Dann schwenk zuerst die Spaghetti in einer leicht scharfen Tomatensauce und servier sie mit frischem Knoblauch, salzigen Sardellen und Kapern und aromatischen Oliven. Chili, Oregano, Petersilie und Parmesan übernehmen danach den Feinschliff.

- 1 -

Nudeln in kochendes Salzwasser geben und in 7-10 Minuten bissfest garen.

- 2 -

Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Oregano waschen und fein hacken. Oliven in kleine Stücke oder Ringe schneiden. Chili entkernen und fein hacken.

- 3 -

In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch ca. 1 Minute anbraten. Petersilie, Oliven, Kapern, Chili, Sardellenpaste, Oregano und roten Pfeffer dazugeben. Gut verrühren und 2 Minuten anbraten.

- 4 -

Gehackte Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Rucola waschen und fein hacken.

- 5 -

Spaghetti dazugeben, alles miteinander verrühren und 1 Minute braten. Rucola in die Pfanne geben, unterheben und 30 Sekunden köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.