



Pasta aus Süditalien mit Sardellen und Kapern



Zutaten

Menge

200 g	Tagliatelle
3 EL	Kapern
2	Knoblauchzehen
	Pecorino
	Salz
ca. 10	schwarze Oliven
4	Sardellen (in Öl oder Salz eingelegt)
10	frische Kirschtomaten
1	Chili
3-4 EL	Olivenöl
	Petersilie

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 3083 kJ, 735 kcal, 79,1 g Kohlenhydrate, 29,5 g Eiweiß, 35,5 g Fett, 113 mg Cholesterin, 5,20 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

schnell **spicy**

Zubereitung

Pasta alla Puttanesca ist ein leckeres Nudelgericht aus Süditalien. In die würzige Tomatensoße kommen Sardellen, Kapern und Oliven und sorgen für ein echtes Urlaubsfeeling in deiner Küche. Das Rezept ist wirklich einfach und super schnell zubereitet. Probiere das Rezept unbedingt einmal aus, es lohnt sich! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du die Zutaten für die Soße vorbereiten. Dazu die beiden Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Die Sardellen aus dem Öl/Wasser nehmen, in ein Sieb geben und mit Wasser entsalzen. Die Kapern kannst du einfach klein hacken und die Kirschtomaten vierteln. Den Chili und die Oliven ebenfalls klein schneiden. Den Pecorino reiben und die Petersilie grob hacken.

Step 2:

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Öl in eine große Pfanne geben und die Sardellen darin schmelzen lassen. Dann den Knoblauch dazugeben und kurz mitanschwitzen. Anschließend kannst du die Kapern und den Chili dazugeben und alles kurz durchschwenken. Die Kirschtomaten hinzufügen und alles für 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sobald das Wasser kocht, kannst du die Nudeln hinzufügen und nach Packungsanleitung garen lassen. Jetzt die Oliven in die Pfanne geben und alles nochmals für 5 Minuten köcheln lassen.

Step 3:

Sobald die Nudeln gar sind, kannst du diese in die Pfanne geben. Das Ganze vorsichtig umrühren, sodass die Nudeln die Soße etwas aufsaugen können. Die Pasta auf einem Teller anrichten und mit dem Pecorino und der Petersilie bestreuen.