

Pasta Putanesca



Unsere Sehnsucht nach Italien steigt zunehmend und so versuchen wir uns mit Hilfe der italienischen Küche zumindest kulinarisch zu helfen 😊 Diese Pasta geht ausgesprochen schnell und beamt euch in den Süden - we love it!

Du brauchst dafür:

- 300 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Tomaten
- 250 ml Tomatensauce
- 2 rote Paprika
- 50 g Sardellenfilets
- 50 g Oliven
- 2 EL Kapern
- 1 EL Tomatenmark
- Optional: Melanzani
- Optional: Parmesan

Und so geht´s:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden und in einer Pfanne glasig dünsten
- Paprika in Stücke schneiden, zu den Zwiebel geben und dünsten
- Tomaten, Oliven und Sardellen in Stücke schneiden
- Tomaten zum Zwiebel-/Paprikagemisch geben und mitdünsten
- Mit Tomatenmark vermischen und etwas Tomatensauce aufgießen
- Oliven und Sardellen dazu geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen
- Inzwischen die Nudeln kochen
- Am Ende die Kapern (ganz oder gehackt, wie ihr wollt) dazu geben, salzen und pfeffern