



Spaghetti alla Puttanesca - mit Sardellen, Knoblauch, Zwiebeln und ...

Sardellen, Knoblauch und Zwiebeln gehören unbedingt dazu. Die weiteren Zutaten können variieren, je nach dem was der Vorratsschrank hergibt: Tomatenmark, Kapern, Olivenpaste, Hauptsache: Es sind Zutaten von kräftigem Geschmack.

Ein einfaches Gericht aus einer Pfanne. Zuerst werden die Spaghetti gekocht. Danach wird die Pfanne kurz ausgewaschen, getrocknet und auf die noch heisse Herdplatte zurückgestellt. In reichlich Olivenöl werden Sardellen, Knoblauch und Zwiebeln ca. 3-4 Minuten gedünstet. Dann kommen die weiteren Zutaten hinzu und werden nochmals ca. 3 Minuten und häufigem Rühren mitgedünstet. Schliesslich kippt man die abgetropften Spaghetti hinzu und vermischt sie mit der Sauce. Die angerichteten Spaghetti pfeffern und mit Parmesan und Petersilie bestreuen.

Spaghetti alla Puttanesca: Spaghetti nach Art der Hure.

Zutaten (pro Portion)

80g Spaghetti
6 Sardellenfilets
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
1Tl Tomatenpüree
1El Kapern
1Tl Olivenpaste
1/2dl Olivenöl
geriebener Parmesan
gehackter Peterli
schwarzer Pfeffer aus der Mühle





...in reichlich Olivenöl dünsten