



PASTA ALLA PUTTANESCA / SCHNELLES MITTAGESSEN: NUDELN MIT WÜRZIGER SOSSE



Schnelles Mittag- oder Abendessen: Pasta alla Puttanesca! Dieses schnelle Nudelgericht ist wirklich in nur 15 Minuten zubereitet und zudem super lecker und würzig. Die Bavette oder auch Spaghetti werden bissfest gekocht und mit Soße vermengt. Diese besteht aus frischen Tomaten (es können auch Tomaten aus der Dose verwendet werden), Oliven, Kapern und Sardellen Filets. Diese schmelzen beim Kochen und geben der Soße eine würzig pikante Note. Schnelles Gericht mit nur wenigen Zutaten! Zudem lässt sich die Soße auch super vorbereiten und auch auf Vorrat einfrieren. Wenn die Sardellen weggelassen werden, ist es sogar vegan!



Zubereitungszeit

15 Minuten



Kochzeit

10 Minuten

ZUBEREITUNG

Setze einen Topf mit reichlich Salzwasser auf. Berechne in der Zwischenzeit die Soße vor. Schäle die Zwiebeln und die Knoblauchzehen. Schneide die Zwiebeln anschließend in feine Würfel, den Knoblauch in dünne Scheiben und die Oliven in Ringe. Achtel die Tomaten oder schneide sie in Scheiben. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Brate die Zwiebeln und den Knoblauch darin etwa 4-5 Minuten bei mittelhoher Hitze an, bis sie glasig sind. Gib dann die Sardellenfilets dazu und lasse sie schmelzen. Füge auch die Kapern, Tomaten und Oliven hinzu und rühre sie ein. Würze die Soße mit wenig Salz, Pfeffer und dem Zucker. Koche die Nudeln im Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest. Gieße sie dann in einem Sieb ab und fange das Wasser auf. Gib die Nudeln in die Soße und rühre sie ein. Füge bei Bedarf etwas Nudelwasser hinzu. Serviere die Nudeln mit gehackter Petersilie.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally <3

ZUTATEN:

- ☐ **500 g** Bavette
- ☐ **50 g** Olivenöl
- ☐ **2** Knoblauchzehen
- ☐ **2** Zwiebeln
- ☐ **40 g** schwarze Oliven (entsteint)
- ☐ **20 g** Sardellenfilets
- ☐ **700 g** Cocktailtomaten
- ☐ **20 g** Kapern
- ☐ **1 Pr.** Zucker
- ☐ **¼ TL** Salz
- ☐ **½ TL** Pfeffer
- ☐ **½** Petersilie (glatt)