

# Originale Puttanesca-Sauce

Zeit gesamt  
35min



Zubereitungszeit  
10min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Zwiebeln, gelb              | 1 St. |
| Knoblauchzehen              | 1 St. |
| Peperoni Mix                | 1 St. |
| Oliven, grün                | 50 g  |
| Kapern                      | 2 EL  |
| Sardellenfilets in Olivenöl | 20 g  |
| Olivenöl                    | 2 EL  |
| Tomaten, gehackt            | 800 g |
| Basilikum, frisch           | 10 g  |
| Salz                        |       |
| Pfeffer, schwarz gemahlen   |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoni waschen, Grün entfernen und samt Kernen fein schneiden. Oliven und Kapern in ein Sieb abgießen und fein hacken. Sardellen abgießen und grob schneiden.
2. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Peperoni und Sardellen hinzugeben und ca. 2 Min. anbraten, bis sich die Sardellen auflösen. Gehackte Tomaten hinzugeben und ca. 15 Min. köcheln lassen. Oliven und Kapern unterheben und weitere ca. 3 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Puttanesca-Sauce mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken und zu Pasta servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer möchte, kann die Puttanesca-Sauce heiß in saubere Gläser abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich die Sauce bis zu 2 Wochen.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 561 kcal |
| Kohlenhydrate  | 78 g     |
| Eiweiß         | 22 g     |
| Ballaststoffe  | 20 g     |
| Fette          | 24 g     |