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	

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