



*Tisch
am Fenster*

Quarantäne Kochen

Lecker durch die Zeit
daheim!

Rezept
„Spaghetti alla Puttanesca“



*Tisch
am Fenster*

Einkauf für 4 Esser

- 200g Spaghetti No.4.
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 Sardellenfilets
- 1 getrocknete Chilischote
- 250g stückige Tomaten in der Dose
- 100g schwarze Oliven ohne Stein
- 1 EL Kapern
- Olivenöl
- Petersilie oder andere Kräuter vom Balkon oder aus dem Garten





*Tisch
am Fenster*

Zubereitung:

Zeit 15 min

In einem großen Topf Wasser mit Salz für die Nudeln aufsetzen. Die Sardellenfilets etwas zerkleinern. Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und den Keim entfernen. Mit etwas Salz verreiben. Die Chilischote fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Sardellenfilets darin erhitzen bis sie sich auflösen. Knoblauch und Chili zugeben, kurz mit braten und die Tomaten darauf geben.



Spaghetti ins kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung kochen (ca. 10 min).

Die Oliven klein schneiden, die Kapern etwas zerkleinern je nach Größe und alle zur Tomatensoße geben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen bis die Pasta fertig ist.

Die Spaghetti in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Soße mischen. In tiefen Tellern anrichten und mit fein gehackten Kräutern bestreuen.

#MitAbstandDasBeste

Bleibt daheim und genießt!