Spaghetti mit Sardellen und Kapern

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Oliven, schwarz	100 g
Kapern	2 EL
Peperoni Mix	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Knoblauchzehen	2 St.
Basilikum, frisch	20 g
Olivenöl	2 EL
Sardellenfilets in Olivenöl	50 g
Tomatenmark	1 EL
Weißwein, trocken	200 ml
Spaghetti	500 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Oliven und Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend grob hacken. Peperoni waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Cherrytomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch, Peperoni und Sardellen darin ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Cherrytomaten und Weißwein zugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Inzwischen Spaghetti im kochenden Wasser ca. 9 Min. bissfest garen.

3. Spaghetti in ein Sieb abgießen. Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum, Oliven, Kapern und Spaghetti unter die Sauce heben. Spaghetti mit Sardellen und Kapern auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Pasta-Einmaleins: Die optimale Wassermenge für 100 g Nudeln ist ca. 1 l. Auch viel Salz ist wichtig. Etwa 1 TL pro Liter ist perfekt. Abschrecken nur für Nudelsalat, da es die Stärke von den Nudeln spült und die Sauce so schlechter haftet. Öl hat im Kochwasser nichts verloren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	594 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	8 g