

Pasta alla puttanesca

Sardellen. Oliven. Kapern. Pasta alla puttanesca ist ein Klassiker der süditalienischen Küche und ebenso einfach wie beliebt. So wird die Sauce gezaubert während die Nudeln kochen. Viel schneller geht es nicht. Daher soll auch der Name der Gerichts herrühren, der impliziert, dass die Pasta in [Tomatensauce mit Sardellen](#) von Prostituierten zwischen ihren Freier-Besuchen zubereitet wurde. Und nach Leidenschaft schmeckt das Gericht auf jeden Fall!



Pasta alla puttanesca | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 250 Gramm Pasta (z. B. Bavette, Linguine, Spaghetti etc.) | 400 Gramm Cocktailtomaten (aus der Dose) | 200 Gramm schwarze Oliven | 125 Gramm Sardellenfilets in Öl | 30 Gramm Zwiebel | 1 Esslöffel Kapern | 1 Zehe Knoblauch | 15 Gramm frische Petersilie | Salz | Optional zur Deko: 1 Esslöffel Mini-Pfefferschoten



Pasta alla puttanesca | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Die Pasta in einem großen Topf mit Salz Wasser al dente kochen. 2. Währenddessen Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. 3 Öl aus der Sardinenbüchse in seinen heißen Topf geben, Knoblauch und Zwiebel darin glasig braten. 4. Dann Sardellen, Tomaten und die Kapern hinzugeben und mit Salz abschmecken (ich nehme circa 1,5 Teelöffel). 5. Petersilie grob hacken. 6. Pasta abgießen und mit der Sauce sowie dem Großteil der Petersilie vermengen. 7. Pasta auf Tellern anrichten und mit den Oliven, der Petersilie und ggf. den Pfefferschoten dekorieren.

Dazu passt hervorragend: [Röstbrot](#) und [Zitronen-Mozzarella](#)!
Jetzt noch mehr [Pastagerichte](#), weitere [italienische Rezepte](#) und mehr [Rezepte mit Sardellen](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 755 Kalorien | 24,9 Gramm Fett | 98,2 Gramm Kohlenhydrate | 32,4 Gramm Eiweiß