Spaghetti Putanesca

- 25 min Zubereitungszeit
- 20 min Kochzeit
- 743 kcal pro Portion
- Leicht
- International
- Sterneküche C. Rüffer

Zutaten

2 Portionen

1	Aubergine
4 El	Olivenöl
1	kleine Zwiebel
1	1 Knoblauchzehe
400 g	gewürfelte Dosentomaten
2	2 Sardellen
50 g	entsteinte schwarze Oliven
2 El	Kapern
200 g	Spaghetti
1	Bund Basilikum
	Salz

Zubereitung

1. Die Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz würzen und kurz ziehen lassen. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel scharf darin anbraten. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und mit anschwitzen. Die gewürfelten Dosentomaten zusammen mit 200 ml Wasser zufügen und alles erhitzen.
3. Die Sardellenfilets in ganz feine Würfel schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden und die Kapern grob hacken. Sardellen, Oliven und Kapern in die Sauce geben und für 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bißfest garen. Die gegarten Spaghetti zusammen mit 4 EL Kochwasser in die Sauce Putanesca geben, darin schwenken und für 1 Minute köcheln lassen. Die Spaghetti Putanesca auf Teller anrichten und mit Basilikumblättern garniert servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	597kJ /143kcal	3.106kJ /743kcal
Fett	7g	35g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	5g
Kohlenhydrate	17g	87g
davon Zucker	3g	15g
Eiweiß	3g	17g
Salz	0g	3g