



VEGANE PASTA ALLA PUTTANESCA

Die Pasta aus dem Freudenhaus - in der
veganen Variante

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten

350g Spaghetti	3 EL Kapern
3 EL Olivenöl	70g schwarze Oliven
3 kleine Zwiebeln	1 EL Tomatenmark
2 Zehen Knoblauch	400g passierte Tomaten
1 rote Peperoni	1/2 Bund Thymian
Prise Salz	1 Bund Blattpetersilie
	1 Bund Basilikum

Anleitung

1. Die Spaghetti in ausreichend Salzwasser „al dente“ garen und etwas vom Kochwasser auffangen.
2. Die Zwiebeln schälen und in Olivenöl glasig anschwitzen. Die Peperoni in feine Streifen schneiden und mit dem fein geriebenem Knoblauch (über eine Mikroplane) mit anschwitzen.
3. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit rösten. Anschließend die Kapern dazugeben und mit den passierten Tomaten aufgießen. Die schwarzen Oliven hinzufügen und alles circa 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss den fein gehackten Thymian zugeben.
4. Die Spaghetti in die fertige Sauce geben und kurz durch schwenken. Mit dem aufgefangen Kochwasser angleichen, so dass sich die Pasta gut mit der Sauce verbindet. Den Basilikum und die Blattpetersilie grob schneiden, mit dazugeben und anrichten.

TIPP

- Das Kochwasser für die Pasta immer gut salzen, so bekommst Du schon ordentlich Geschmack in die Spaghetti.
- Vorsicht beim salzen, denn die Kapern sind schon sehr salzig.
- Wenn Du den Knoblauch reibst und nicht schneidest oder in einer Presse „zerquetscht“ entwickelt er viel mehr Aroma und du benötigst weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.