



Bunte Penne alla puttanesca

mit Oliven, Kapern und Misopaste



unter 20min



2 Personen

Pasta alla puttanesca ist ein schmackhaft-würziger Klassiker aus Italien, dessen herzhaftes Aroma klassischerweise durch Sardellen zustandekommt. Wir haben uns heute an einer rein pflanzlichen Version des beliebten Gerichts versucht, und was sollen wir sagen: Der Versuch ist geglückt! Statt Sardellen sorgt Misopaste für reichlich Umami, außerdem sind – ganz klassisch – Oliven, Kapern und Petersilie mit von der Partie. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. Kapern
- 10g Petersilie
- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Dose Kirschtomaten
- 25g Misopaste ^{1,2}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 14.2g, Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 17.4g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Oliven** und die **Kapern** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Ein paar **Petersilienblättchen** abpflücken und beiseitelegen, dann die **restliche Petersilie** fein schneiden, dabei die **Blättchen** und **Stängel** trennen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4Min. anbraten, bis sie weich sind. Die **Oliven**, die **Kapern**, die **Petersilienstängel** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** und die **geschnittenen Petersilienblättchen** unter die **Sauce** heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Penne alla puttanesca** mit der beiseitegelegten **Petersilie** garnieren und servieren.



3. Sauce köcheln

Die **Dosentomaten**, 1TL Zucker und 60ml Wasser in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die **Sauce** aufkochen. Die Hitze reduzieren, die **½ der Misopaste** einrühren und die **Sauce** unter gelegentlichem Rühren 10-12Min. köcheln lassen, bis sie eindickt. Die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Heiße Flöckchen

Wer es etwas pikant mag, kann der Sauce in Schritt 3 ein paar getrocknete Chiliflocken hinzufügen. Frische Chili geht natürlich auch – die aber am besten mit den anderen Saucenzutaten in Schritt 2 kurz anbraten.