



Bunte Penne alla puttanesca

mit Oliven, Kapern und Misopaste



unter 20min



4 Portionen

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
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. Kapern
- 20g Petersilie
- 400g Bio-Penne ¹
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 25g Misopaste ²
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf

Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 13.8g,
Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 16.3g



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** abzupfen 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 großen Pfanne mit 2EL 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 großen 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 125ml Wasser in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die **Sauce** aufkochen. Die Hitze reduzieren, die **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.