

MARLEY SPOON



Spaghetti alla Puttanesca

mit Zucchini und Anchovis



20-30min



2 Personen

A tavola! Es gibt Spaghetti alla Puttanesca. Der italienische Klassiker aus Spaghetti, Tomaten, Oliven und Anchovis schmeckt nicht nur super, sondern hat auch eine lange Tradition. Einer Legende nach entstammt der Name dem Vergnügungsviertel Roms, wo die dort arbeitenden Damen ihr Essen jeweils schnell und mit den vorhandenen Resten kochen mussten. Wir finden, der Geschmack überzeugt voll und ...

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Jungzwiebel
- schwarze Oliven
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Kapern
- Spaghetti ¹
- Zucchini
- Sardellen
- gewürfelte Tomaten
- Gemüse Mischung mediterran

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 700.0kcal, Fett 19.8g, Eiweiß 28.2g, Kohlenhydrate 99.1g



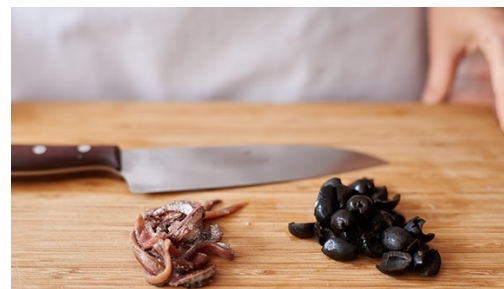
1. Gemüse vorbereiten

Enden der **Jungzwiebel** entfernen, in ca. 1cm dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini-Enden entfernen, dann die **Zucchini** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, **Spaghetti** zugeben und ca. 7-9Min. bissfest kochen. Wasser abgießen und **Pasta** in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die Hälfte der **Sardellenfilets** mittig halbieren. **Oliven** in einem Sieb abtropfen lassen und ebenfalls halbieren. Die übrigen **Sardellen** werden nicht verwendet, eignen sich aber gut um Saucen und Dressings zu würzen!



5. Sauce fertigstellen

Sobald die **Sauce** etwas eingekocht ist, **Oliven**, 1EL **Gewürzmischung**, **Kapern**, **Jungzwiebel** und **Zucchini** unterheben, nochmals einige Minuten einkochen bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.



3. Sauce vorbereiten

Große Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe vorheizen. **Sardellenfilets** ca. 1-2Min. anbraten, **Knoblauch** dazugeben, kurz glasig anschwitzen und anschließend die gehackten **Dosentomaten** zugeben. Ca. 10-15Min. einkochen lassen. **Kapern** abgießen.



6. Pasta fertigstellen

Zum Schluss die abgetropfte **Pasta** unter die **Sauce** mengen. Auf Teller anrichten und den **Käse** darüber reiben. Wer mag, kann die **Pasta** noch mit den restlichen **Sardellen-Filets** garnieren.