

Rezept

Penne peperonata

Ein Rezept von Penne peperonata, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 große rote Spitzpaprika | 1 große gelbe Spitzpaprika |
| 1 Knoblauchzehe | 3 Sardellen (in Salzlake) |
| 6 grüne Oliven (entsteint) | 4 EL Olivenöl |
| 250 g stückige Tomaten (Tetrapak) | Salz |
| Pfeffer | ¼ TL getrockneter Majoran |
| 250 g Penne | 2 Spritzer Aceto balsamico (nach Belieben) |
| 6 Stängel Petersilie | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal, 24 g F, 17 g EW, 98 g KH

Zubereitung

1. Paprika längs halbieren, putzen, waschen, die Hälften quer in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden. Knoblauch schälen und grob würfeln. Sardellen kalt abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Oliven in Ringe schneiden oder nach Belieben klein hacken.
2. Das Olivenöl, die Sardellen und den Knoblauch in einen Topf geben und alles langsam unter Rühren erhitzen, bis die Sardellen sich aufgelöst haben und der Knoblauch angedünstet ist. Die Paprika zugeben und unter Rühren 2 Min. anbraten. Dann die Tomaten zugeben, durchrühren und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Zugedeckt 20-25 Min. bei kleiner Hitze schmoren lassen, dabei nach etwa der Hälfte der Zeit die Oliven zugeben.
3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen. Die Sauce währenddessen noch 5-8 Min. offen sämig einkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und evtl. 1-2 Spritzern Aceto balsamico abschmecken.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit einem Großteil der Petersilie unter die Sauce mischen und kurz ziehen lassen. Auf Teller verteilen und mit übriger Petersilie bestreuen.