Rezept

Spaghetti mit Tomaten-Kapern-Sauce

Ein Rezept von Spaghetti mit Tomaten-Kapern-Sauce, am 14.08.2025

Zutaten

1 kleines Glas	Kapern (etwa 50 g)
1-2	rote Chilischoten
1	Knoblauchzehe
1 Dose	geschälte gehackte Tomaten (400 g)
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Päckchen	TK-Petersilie oder einige Stängel frische Petersilie
50 g	schwarze oder grüne Oliven
3	Sardellenfilets
3 EL	Olivenöl
	Salz
250 g	Spaghetti

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal

Zubereitung

1. Die Kapern abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Die Oliven entsteinen, die Chilischoten waschen, putzen und entkernen. Alles fein hacken.

2. Die Sardellenfilets kalt abbrausen, den Knoblauch schälen, beides im Mörser zerdrücken, dabei nach und nach das Öl darunter arbeiten. Die Mischung in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen.

3. Die Kapern-Mischung und die Tomaten einrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei schwacher Hitze 15 Min. leicht einkochen lassen.

4. Inzwischen die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen und anschließend gut abtropfen lassen.

5. Frische Petersilie, falls verwendet, waschen und die Blättchen klein schneiden. Die Petersilie unter die Tomaten-Kapern-Sauce rühren, diese mit Salz, Pfeffer und etwas Kapernsud würzig abschmecken, sofort mit den Spaghetti servieren.