

Rezept

Tomaten-Kapern-Pasta

Ein Rezept von Tomaten-Kapern-Pasta, am 14.12.2025

Zutaten

200 g	Vollkorn-Farfalle		Salz
1	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
400 g	rote und gelbe Kirschtomaten	4 Stängel	Basilikum
4 EL	Olivenöl	20 g	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
	Pfeffer	40 g	Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal, 29 g F, 25 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Die Vollkorn-Farfalle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, anschließend Blätter abpfeifen und bis auf einige Blätter zum Garnieren in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten. Tomaten und 4 EL Nudelkochwasser dazugeben und ca. 5 Min. kochen lassen. Kapern abtropfen lassen, unter die Tomaten mischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Parmesan reiben. Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben und mit der Tomatensauce und den Basilikumstreifen mischen. Die Nudeln auf zwei Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.