Rezept

Würzige One-Pot-Spaghetti

Ein Rezept von Würzige One-Pot-Spaghetti, am 19.04.2024

Zutaten

6	Sardellen
50 g	schwarze Oliven (entsteint)
200 g	Kirschtomaten
3 EL	Olivenöl
250 g	Spaghetti
	Pfeffer
2 EL	Kapern
1	Knoblauchzehe
50 g	Rucola
700 ml	Gemüsebrühe
	Salz
½ TL	Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 27 g F, 19 g EW, 98 g KH

Zubereitung

1. Sardellen, Kapern und Oliven kurz abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen, mit Sardellen und Kapern fein hacken. Die Kirschtomaten waschen, Tomaten und Oliven halbieren. Den Rucola evtl. verlesen, waschen und trocken schleudern.

2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Den Knoblauch-Kapern-Mix darin ca. 1 Min. anbraten, dann die Gemüsebrühe angießen und einmal aufkochen. Die Spaghetti in der Mitte einmal durchbrechen und in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Hitze reduzieren und die Spaghetti in ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen. Dabei alles immer wieder umrühren und evtl. etwas Wasser nachgießen.

3. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomaten und Oliven zugeben.

4. Zum Servieren die Spaghetti auf Teller verteilen und den Rucola darüberstreuen. Nach Belieben noch mal pfeffern.