

Sören Anders Spaghetti aglio olio mit Sardellen und Kapern

Freitag, 10. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Pasta, Mediterran

Zutaten:

4 Rispen	Kirschtomaten (ca. 20 Tomaten)
3 EL	Puderzucker
2 EL	Balsamico-Essig
etwas	Salz
400 g	Spaghetti
4	Sardellenfilets in Salzlake
1	rote Chilischote
4	getrocknete Tomatenhälften
1	Knoblauchzehe
12	Kapernäpfel (aus dem Glas)
30 ml	Olivenöl
2 EL	Semmelbrösel
3 Stängel	Basilikum



Zubereitung:

1. Kirschtomaten an der Rispe vorsichtig abbrausen und abtrocknen.
2. In einer Pfanne den Puderzucker schmelzen lassen. Tomaten-Rispen dazugeben und von beiden Seiten karamellisieren. Mit dem Balsamico ablöschen und kurz durchschwenken. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.
3. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zugedeckt aufkochen.
4. Die Spaghetti im Salzwasser nach Packungsanweisung *al dente* kochen.
5. In der Zwischenzeit die Sardellen unter fließendem kaltem Wasser waschen, abtupfen und anschließend kleinschneiden.
6. Die Chili waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
7. Die getrockneten Tomaten grob hacken.
8. Die Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden.
9. Zwei Drittel der Kapernäpfel grob hacken, die restlichen ganz lassen und für die Deko beiseitelegen.
10. In einer großen, tiefen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Sardellen, gehackte Kapernäpfel und getrocknete Tomaten hinzugeben.
11. Vom Kochwasser etwa 100 ml in die Pfanne geben und unter Rühren etwas köcheln, bis die Sauce cremig wird.
12. In einer separaten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Semmelbrösel darin leicht bräunen.
13. Basilikum abbrausen trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Anschließend grob schneiden.
14. Die gekochten Spaghetti abgießen, in die Pfanne geben und gut durchschwenken.
15. Anschließend die Pasta auf Teller verteilen, mit Basilikum bestreuen. Die gerösteten Semmelbrösel darauf verteilen, Tomaten-Rispen anlegen und alles servieren.

Pro Portion: 520 kcal/ 2160 kJ
90 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 10 g Fett