

Penne alla Puttanesca



25 Minuten



NÄHRWERTE

Energie	243 Kcal
Kohlenhydrate	11.7 g
Eiweiß	20.8 g
Fette	12.1 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Beutel PowerSlim Penne
- 2 Tomaten, geschält und gewürfelt
- ¼ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerkleinert
- 10 schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
- 4 Sardellen (Konserve)
- 1 EL Kapern, abgetropft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 1 Prise Chili
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Koche die Penne nach Packungsanleitung in reichlich Wasser. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sardellen, Chili und Kapern hinzufügen. Alles ca. 5 Minuten braten, bis die Zwiebel glasig ist. Dann die Tomaten, Oliven und den Oregano in die Pfanne dazugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Die Penne abtropfen lassen, auf einem Teller anrichten, Sauce darüber geben und genießen.