

Schnelle Pasta „Puttanesca“ mit Oliven, Kapern, Tofu und Rucola  
(vegetarisch/ vegan)



Leider finde ich sie viel zu selten auf Karten italienischer Restaurants: die *Pasta alla puttanesca*, also nach Hurenart. Das Rezept aus Süditalien verwendet normalerweise Oliven, Kapern und Sardellen, um eine einfache Tomatensoße herzhaft aufzupeppen und ich liebe diese Verbindung starker Aromen des einfach und schnell zuzubereitenden Gerichts. Heute gab es bei mir eine Kreation, die Norden und Süden zusammenführt, genauer gesagt Bolognas Pasta Bolognese mit der Pasta Puttanesca. Geht genauso schnell, ist genauso lecker und macht Lust auf Italienurlaub! Ich nenne sie Puttanesca. =) Ihr könnt sie wie ich vegetarisch/ vegan machen mit mediterranem oder geräuchertem Tofu, aber auch mit Hackfleisch. Die Zubereitung bleibt die gleiche, nur muss es mit Fleisch etwas länger köcheln.

**Zutaten für 2 Personen:**

Ca 200- 300 g Pasta, am besten Spaghetti  
170 g Tofu, fein gehackt  
1 EL Tomatenmark  
1 gehackte Zwiebel  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 Dose Tomatenstücke  
10 Oliven ohne Stein, grob gehackt  
2 gehäufte TL Kapern, grob gehackt  
Pfeffer, Chili

frischer Rucola nach Belieben zum Untermischen (und dazu essen)

Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten, Tofu dazugeben und braten.

Tomatenmark kurz mitrösten, dann die Tomaten dazu gießen und die Oliven, Kapern und Gewürze dazugeben. Kurz erhitzen, dann ausdrehen. Mit Pfeffer und Chili abschmecken.

(Da Kapern und Oliven meist sehr gesalzen sind und auch im mediterranen Tofu schon Salz ist, gebe ich keines in die Soße.)

Die Nudeln nach Anweisung *al dente* (bissfest) kochen, abgießen und mit der Soße mischen. Rucola klein rupfen und darunter mischen und/ oder einen kleinen Rucola als Beilage essen.

Schnelle Pasta „Puttanesca“ mit Oliven, Kapern, Tofu und Rucola  
(vegetarisch/ vegan)



Ich wünsche euch eine genussreiche (Mahl)Zeit, ihr Lieben!  
Buon appetito!  
eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email