

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln



FOLGE 73 Spaghetti alla puttanesca

Nach „Hurenart“, mit einer würzigen Tomatensoße

Spaghetti alla puttanesca

mit einer würzigen Tomatensoße

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 4 Portionen):

Für den Tomatensugo: 400 g reife Tomaten, 400 g geschälte Tomaten (Abtropfgewicht, aus der Dose), 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Zucker, Fleur de Sel, 1 Peperoncino (kleine Chilischote), 1–2 Zweige Basilikum, Pfeffer aus der Mühle. **Außerdem:** 400 g Spaghetti, Meersalz, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 2 Sardellenfilets (in Öl eingelegt), 4 EL Olivenöl, 1/2 TL getrockneter Oregano, 80 g schwarze Oliven (entsteint, z. B. Taggiasca-Oliven), 2–3 EL Kapern, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebener Pecorino.

- Für den Tomatensugo frische Tomaten waschen, halbieren und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Dosentomaten abtropfen lassen (Saft auffangen), grob würfeln.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit etwas Fleur de Sel würzen. Peperoncino entkernen, hacken. Frische Tomaten und Dosentomaten samt dem aufgefangenen Saft und Peperoncino zugeben. Basilikum zufügen und die Soße ohne Deckel ca. 1 Stunde köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Das Basilikum entfernen. Tomatensugo durch eine Flotte Lotte (mittlere Lochscheibe) passieren, damit Kerne und Häutchen zurückbleiben, oder durch ein feines Sieb streichen. Den Sugo nochmals aufkochen lassen, mit Fleur de Sel und etwas Pfeffer abschmecken.
- Spaghetti nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser bissfest garen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Sardellen und Oregano darin 2–3 Minuten andünsten. Tomatensoße zufügen, aufkochen lassen. Oliven und Kapern untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Spaghetti mit einer Pastazange aus dem Kochwasser nehmen, tropfnass in der Pfanne mit der Soße vermischen. Nach Belieben noch etwas fein geschnittene Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch geriebenem Pecorino bestreuen.

Pro Portion:

ca. 650 kcal, 20 g Eiweiß, 25 g Fett, 79 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Christian Dietz, Sommelier im „Poletto“, empfiehlt einen Weißwein aus dem Piemont: „Der 2009 Roero Arneis Pescaja begleitet die Pasta hervorragend, ohne dabei aufdringlich zu wirken. Frisches, feines Fruchtaroma und eine angenehme Reife zeichnen diesen säurearmen Wein aus.“ Für 10,50 Euro über fam@poletto.de oder Tel. 0 40/4 80 21 59.



Sternköchin Cornelia Poletto passiert den Tomatensugo



Die Spaghetti werden tropfnass mit der Soße gemischt