

LINSEN-PUTTANESCA

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 25 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 1 kg trockene Farfalle-Nudeln
- 2 Esslöffel (30 ml) natives Olivenöl extra
- 1 Tasse (250 ml) rote Zwiebel, gehackt
- ¼ Tasse (60 ml) Knoblauch, gehackt
- ½ Tasse (125 ml) Anchovi-Filets, gehackt
- 1 Esslöffel (15 ml) Chiliflocken
- 2 L zerdrückte Tomaten, Dosen
- 500 g ganze rote Linsen, ungekocht
- 1,5 L Gemüsebrühe
- ¼ Tasse (60 ml) Kapern
- 1 ½ Tassen (375 ml) Kalamata-Oliven, entkernt und halbiert
- ½ Tasse (125 ml) frische Basilikumblätter, klein geschnitten

Nährwertangaben

Portionsgröße: 2 1/4 Tassen (560 ml)

Pro Portion:

- Kalorien 560	- Zucker 14 g
- Fett insgesamt 12 g	- Eiweiß 22 g
- Gesättigtes Fett 0,5 g	- Natrium 1460 mg
- Cholesterin 10 mg	- Kalium 829 mg
- Kohlenhydrate 93 g	- Folsäure 301 mcg
- Ballaststoffe 8 g	

Zubereitung:

1. In einem mittelgroßen Topf die Nudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser kochen. Gut abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Während die Nudeln kochen, eine große Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, bis sie aromatisch sind. Sardellen und Chiliflocken hinzufügen und etwa 2 Minuten kochen, bis der Chili aromatisch wird.
3. Tomaten, Linsen, Brühe, Kapern und Oliven hinzugeben. Die Sauce zum Kochen bringen, dann auf ein Köcheln reduzieren und 17 Minuten kochen lassen. Wenn die Soße zu dick wird, zusätzliche Brühe zugeben.
4. Sauce mit den abgetropften Nudeln mischen und mit frischem Basilikum garnieren.

