

Spaghetti alla Ghiotta

Zutaten für: 1 Rezept

1	kg	Tomaten
6		Sardellen
150	Gramm	Grüne Oliven
2		Knoblauchzehen
4	Essl.	Olivenöl
2	Essl.	Kapern
1/4	Teel.	Salz
1	Messersp.	Ingwerpulver
1	Essl.	Gehackte Petersilie

Anleitung:

Tomaten in kochendes Wasser tauchen, dann die Haut abziehen, vierteln, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Tomaten, Sardellen und Oliven klein schneiden. Öl erhitzen, die geschälten Knoblauchzehen auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 braun andünsten, aus dem Öl nehmen. Tomaten zufügen und 15 Min. im offenen Topf andünsten. Sardellen, Oliven und Kapern zugeben, weiter 10 Min. garen. Die Sauce mit Salz und Ingwer abschmecken. Mit Petersilie bestreut zu den heißen Spaghetti servieren.

21 g Eiweiß, 63 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 3560 kJ, 850 kcal.