

Spaghetti alla Puttanesca mit Oliven und Kapern

Spaghetti alla Puttanesca gehören zu den bekanntesten Pastagerichten Süditaliens. Charakteristisch ist die intensive Kombination aus Tomaten, Knoblauch, schwarzen Oliven, Kapern und Chili. Die Sauce ist kräftig, leicht salzig, angenehm scharf und kommt mit wenigen Zutaten aus. In dieser veganen Variante verzichten wir auf die Sardellen, die in vielen traditionellen Rezepten verwendet werden. Stattdessen sorgen sorgfältig angeröstetes Tomatenmark, aromatische Oliven und Kapern für die nötige Tiefe. Ein kleiner Teil der Kapern wird direkt im Olivenöl angebraten, wodurch sie besonders aromatisch werden. Entscheidend ist, dass die Tomatensauce ausreichend einkocht. Erst dadurch konzentrieren sich die Aromen und die Sauce bekommt ihre typische kräftige Konsistenz. Die Spaghetti werden anschliessend direkt in der Pfanne mit der Sauce vermischt. Etwas stärkehaltiges Pastawasser verbindet alles zu einer geschmeidigen, glänzenden Sauce, die an den Nudeln haftet. Frische Petersilie bringt zum Schluss eine angenehme Frische. Das Ergebnis ist ein authentisch inspiriertes, herzhaftes Pastagericht, das ohne pflanzlichen Fleischersatz und ohne komplizierte Zutaten auskommt.

4 Portionen | 40 Min. | 16 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 400 g Spaghetti (trocken gewogen, ohne Ei)
- 4 l Wasser (zum Kochen der Pasta)
- 25 g Salz (für das Pastawasser, wegen der salzigen Sauce etwas zurückhaltender dosiert)
- 800 g gehackte Tomaten (aus der Dose, möglichst hochwertige italienische Tomaten)
- 120 g schwarze Oliven (entsteint gewogen, vorzugsweise Taggiasca oder Kalamata)
- 50 g Kapern (abgetropft, in Salzlake eingelegt)
- 4 Knoblauchzehen (in sehr dünne Scheiben geschnitten)
- 4 EL Olivenöl (extra vergine)
- 1 EL Tomatenmark (zweifach konzentriert)
- 0.5 TL Chiliflocken (nach gewünschter Schärfe anpassen)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 100 ml Pastawasser (beim Abgiessen auffangen, nach Bedarf verwenden)
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 20 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 10 g glatte Petersilie (frisch gehackt)
- 1 EL Olivenöl (extra vergine, zum Beträufeln)
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen, nach Geschmack)

Zubereitung

- 01 Zutaten vorbereiten: Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen und ungefähr die Hälfte grob hacken. Die übrigen Oliven ganz lassen. Kapern gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Petersilie fein hacken.
- 02 Kapern anrösten: 2 EL Olivenöl in einer grossen, tiefen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Etwa ein Drittel der Kapern hineingeben und 2 bis 3 Minuten anbraten, bis sie leicht aufplatzen und erste knusprige Stellen bekommen. Vorsicht vor spritzendem Öl. Die Kapern mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sie werden später als Garnitur verwendet.
- 03 Knoblauch und Chili aromatisieren: Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die restlichen 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben. Knoblauchscheiben und Chiliflocken hinzufügen. Etwa 1 bis 2 Minuten langsam anschwitzen, bis der Knoblauch leicht goldgelb wird und duftet. Er darf nicht dunkelbraun werden, da er sonst bitter schmeckt.
- 04 Tomatenmark anrösten: Tomatenmark zum Knoblauch geben und unter ständigem Rühren etwa 1 Minute mitrösten. Es soll etwas dunkler werden und einen intensiven, leicht süsslichen Duft entwickeln.
- 05 Tomatensauce aufbauen: Gehackte Tomaten hinzufügen und gründlich mit dem aromatisierten Öl und Tomatenmark vermischen. Oregano und schwarzen Pfeffer einrühren. Die Sauce aufkochen und anschliessend bei mittlerer Hitze etwa 12 bis 15 Minuten offen köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts am Pfannenboden ansetzt.
- 06 Oliven und Kapern hinzufügen: Die gehackten und ganzen Oliven sowie die restlichen, nicht angerösteten Kapern in die Tomatensauce geben. Alles weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Sauce soll kräftig schmecken und deutlich eingedickt sein. Zunächst kein zusätzliches Salz hinzufügen, da Oliven und Kapern bereits viel Salz enthalten.
- 07 Spaghetti kochen: Während die Tomatensauce einkocht, 4 Liter Wasser in einem grossen Topf aufkochen und 25 g Salz hinzufügen. Spaghetti hineingeben und gemäss Packungsangabe etwa 1 Minute kürzer als al dente kochen. Vor dem Abgiessen mindestens 100 ml stärkehaltiges Pastawasser auffangen.

- 08 Pasta mit der Sauce verbinden: Die abgegossenen Spaghetti direkt in die Pfanne mit der heissen Puttanesca-Sauce geben. Zunächst etwa 60 ml Pastawasser hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten kräftig durchschwenken. Die Spaghetti sollen fertig garen und sich vollständig mit der Sauce verbinden. Falls nötig, portionsweise weiteres Pastawasser hinzufügen.
- 09 Petersilie unterheben: Die Pfanne vom Herd nehmen. 20 g gehackte Petersilie unter die Spaghetti mischen. Die Sauce nochmals probieren und bei Bedarf mit etwas zusätzlichem Pfeffer oder Chili abschmecken. Nur falls wirklich nötig, vorsichtig nachsalzen.
- 10 Anrichten und servieren: Die Spaghetti mithilfe einer grossen Fleisch- oder Pastagabel zu lockeren Nestern drehen und auf vier vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die restliche Tomatensauce mit Oliven und Kapern darübergeben. Mit den knusprig gebratenen Kapern, 10 g frischer Petersilie und etwas Olivenöl garnieren. Nach Geschmack frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer darübergeben und sofort servieren.