



Pasta Puttanesca mit gemischten Oliven und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	660 kcal / 2750 kJ	Fett:	29 g
Eiweiß:	21 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	76	ungesättigte Fettsäuren:	26 g

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zubereitung:

1. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und fünf Minuten lang anschwitzen. Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten.
2. Tomaten, Oliven, Kapern, Tomatenmark und Chili-Flocken hinzufügen und einrühren bis die Soße kocht. Anschließend auf niedriger Stufe für 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren weiter kochen.
3. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanweisung kochen. Dann abgießen, und die Pasta zur Soße in der Pfanne geben, mischen und mit Walnüssen bestreuen. Nach Belieben die Pasta mit Basilikum und Parmesan verfeinern und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 EL Olivenöl
- 50 g Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 750 ml Tomaten (Konserven), in Stücken
- 100 g Oliven, entkernt, grob gehackt
- 2 EL Kapern, abgetropft
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Chili-Flocken
- 450 g Vollkorn-Spaghetti
- 100 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt, geröstet

Optional

- Basilikumblätter, frisch geschnitten
- Parmesan-Käse, gerieben