



mediterrane Linguine mit Tomaten,Kapern und Oliven

Passend für Mahlzeiten

Mittagessen, Abendessen

Nährwertangaben

pro Portion

611,6 kcal

Energie

21,6 g

Fett

5,4 g

GFS

82,1 g

Kohlenhydrate

8,5 g

Zucker

21,1 g

Protein

1,6 g

Salz

Zutaten

für **4 Portionen** (1 Portion = 333.75 g)

400 g Eierteigwaren Spaghetti roh

600 g Tomate rot

40 g Kapern abgetropft gekocht

50 g Oliven schwarz

40 g Olivenöl

30 g Knoblauch roh

80 g Petersilienblatt frisch

10 g Oregano

15 g Zucker

10 g Rüböl (Rapsöl)

60 g Parmesan

Zubereitung

#Linguini wie Spagetti 1.Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die grob gehackten Knoblauchzehen goldgelb anbraten, dann die Hitze reduzieren. Die Petersilie hacken aber bitte nur die Blätter ebenso die Oliven grob hacken. Kapern abtropfen lassen. Kapern, Oliven, Oregano und die Petersilie in die Pfanne geben und gut verrühren. 2.Die Linguini (Spagetti) in reichlich Salzwasser bissfest kochen. 3.Die geschälten Tomaten hacken und in die Pfanne geben, aufkochen lassen dann wieder die Temperatur reduzieren. Zucker zugeben und mit Salz abschmecken. Die Soße 15 Minuten kochen lassen. Etwa die Hälfte der Zeit mit Deckel und dann ohne. 4.Die fertigen Linguine und die Basilikumblätter in die Soße geben und vermengen. Wer mag kann den Parmesan darüber geben. Nun noch das Olivenöl darüber träufeln Heiß servieren. Guten Appetit.