

Penne all' Arrabbiata

Unter Penne all' Arrabbiata versteht man Nudeln mit einer scharfen Tomatensoße. Als Essen während einer Diät geeignet, sofern man magere Schinkenwürfel und wenig Öl verwendet.

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Öl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 g magere Schinkenwürfel
2 Peperoni, scharf
2 Dosen Tomaten, gestückelt
etwas Salz, Pfeffer
400 g Spaghetti
1 TL Thymian

Zubereitung:

Für die Penne all' Arrabbiata zunächst die Soße zubereiten, da diese mindestens eine halbe Stunde köcheln sollte.

Hierfür die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Peperoni in dünne Ringe schneiden.

Den Knoblauch abziehen.

In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin zusammen mit den Schinkenwürfeln andünsten, den Knoblauch darüber pressen und die Peperoni hinzugeben.

Das Ganze mit den Tomaten aus der Dose auffüllen, salzen, pfeffern, zum kochen bringen und bei kleiner Hitze anschließend mit Deckel für etwa 30 min köcheln lassen.

In dieser Zeit die Spaghetti in Salzwasser gar kochen, abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Soße mit Thymian abschmecken und als Penne all' Arrabbiata auf Tellern anrichten.

Statt als Penne all' Arrabbiata kann diese Soße auch zu Kartoffeln oder Reis serviert werden.

Zurück zu den Nudelrezepten