3 Fleisch

Fusilli Puttanesca mit Parmaschinken

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Knoblauch pressen, Zwiebel würfeln, Oliven halbieren, Chili fein schneiden und alle Tomaten in grobe Stücke. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und rote Chili andünsten. Tomaten, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Oliven, Kapern und Oregano hinzufügen. Mit dem Rotwein ablöschen und aufkochen. Regelmäßig umrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen bis die Soße eingedickt ist. Die Fusilli auf einem Teller verteilen und die Nudelsoße darüber geben. Mit Petersilie und Scheiben Parmaschinken garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. fusilli
- [ ] 25 g Parmaschinken
- [ ] 150 g Tomaten
- [ ] 20 g getrocknete Tomaten
- [ ] 2 EL Tomatenmark
- [ ] 20 g Kalamata-Oliven
- [ ] 1 EL Kapern
- [ ] 10 ml Rotwein
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] ½ rote Chili
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] 1 TL Oregano

Nährwerte pro Person

Energie	**477 kcal**
Kohlenhydrate	**36 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**23 g**
Eiweiß	**27 g**