



1A+1B

Fisch

Penne Puttanesca



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Tomaten und Sardelle in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Sardelle, Chilipfeffer und Kapern hinzufügen. Die Mischung 5 Minuten braten bis die Zwiebel glasig ist. Dann Tomate, Oliven und getrocknete Kräuter hinzufügen und alles gut umrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Ganze 15 Minuten sanft köcheln lassen bis die Soße eingedickt ist. In der Zwischenzeit das Kabeljaufilet in etwas Olivenöl gar braten. Die Penne abgießen, die Soße darüber geben und mit dem Kabeljaufilet servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g Kabeljaufilet
- ☐ 150 g Tomate
- ☐ ¼ Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 10 schwarze Oliven
- ☐ 1 Sardelle
- ☐ 1 EL Kapern
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Prise Oregano
- ☐ Prise Chilipfeffer
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	288 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	12 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	30 g

Weitere kohlenhydratarmer rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at