

Hier und heute



Penne all'arrabbiata

Wir bringen den Sommer auf den Teller: Ernährungsexpertin Anja Tanas zeigt, wie italienische Penne all'arrabbiata ganz einfach gelingen und man den perfekten Schärfegrad hinbekommt. Außerdem erklärt sie, was die Schärfe in unserem Körper bewirkt.

Das Rezept

von Anja Tanas für zwei Personen

Die Zutaten

- 1 Chilischote (scharf) oder Peperoni (milder)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl extra vergine
- ½ TL Zucker
- 1 TL Tomaten zweifach konzentriert
- 400 g geschälte Tomaten stückig (z. B. aus der Dose)
- Salz
- 250 g Penne (oder Pasta nach Wahl, z. B. Spaghetti)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Pecorino oder Parmesan gerieben
- 2 Stiele Basilikum

Zubereitung

Die Chilischote waschen, trocknen, längs halbieren, putzen und in sehr feine Stücke schneiden.

Tipp: Je feiner die Chilistücke geschnitten sind, desto mehr Schärfe gelangt in die Soße. Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit den Chilistücken in dem Öl bei mittlerer Hitze etwa zwei Minuten anschwitzen.

Zucker und Tomatenmark hinzufügen und ca. eine Minute mitbraten.

Dann die Tomaten in die Pfanne geben, alles gut umrühren und den Deckel aufsetzen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten lang köcheln lassen – ab und zu umrühren.

Nach ca. der Hälfte der Schmorzeit das Wasser für die Nudeln bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Kräftig salzen, die Nudeln hinzufügen und bissfest garen, dann abgießen – dabei etwas Kochwasser auffangen.

Nudeln in die Tomatensauce geben, einmal aufkochen und das Ganze mit ein paar Löffeln Nudelwasser perfektionieren. Mit Salz abschmecken.

Pasta all'arrabbiata auf tiefe Teller verteilen und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer, frisch geriebenem Käse und gezupften Basilikumblättern servieren.