



# Pasta mit Oliven

Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Basilikum: Italienische Küche pur.

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1** Reichlich Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen, salzen. Nudeln in das kochende Wasser geben. In etwa 10 Minuten bissfest garen.

**Schritt 2** Für die Soße die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, in Würfel schneiden. Knoblauchzehen hacken, mit zum Olivenöl geben, andünsten. Tomatenwürfel hinzufügen, alles etwas einkochen lassen.

**Schritt 3** Inzwischen die Oliven grob zerkleinern und – nach Wunsch mit Kapern – zur Soße geben. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren frisch gehacktes Basilikum in die Soße geben.

Zur Pasta nach Belieben geriebenen Parmesan, Pecorino oder Grana Padano reichen.

## Stichwort Gesundheit

Olivenöl besteht zu fast 80 Prozent aus **Ölsäure**. Diese einfach ungesättigte Fettsäure hat es drauf: Sie senkt den Cholesterinspiegel, **hebt** dabei jedoch den gesunden **HDL-Anteil** des Cholesterins, der die Arterien schützt.

## TIPPS

**1.** Wer den intensiven Olivengeschmack mag, wird seine Spaghetti gern auch mit einer Olivenpesto essen: 100 Gramm schwarzes und grünes Olivenfleisch (entkernte Oliven) mit fünf Esslöffeln Olivenöl, einigen Knoblauchzehen, einer getrockneten Chilischote, einem Teelöffel Zitronensaft pürieren. Mit frischen Thymianzweigen garnieren.

**2.** Oliven mit Kern sind meist deutlich aromatischer als entsteinte Oliven. Es ist aber eine mühsame Arbeit, das Fruchtfleisch vom Kern zu lösen. Auch der Zeitfaktor entscheidet deshalb, welche Oliven Sie für die Rezepte wählen.

**3.** Sie lieben Olivenöl pur und Knoblauch satt? Dann könnte Pasta „aglio e olio“, Nudeln mit Knoblauch und Öl, Ihr Lieblingsgericht werden. So gehts: Viel gehackten Knoblauch in reichlich Olivenöl erwärmen, etwas Salz und Chili dazu. Köstlich zu Spaghetti und Co.



**Tapanade oder Olivenpesto.** Die schwarze aromatische Olivenpaste schmeckt als Brotaufstrich, aber auch als würzige Zugabe zu mediterranen Fisch- und Fleischgerichten und zur Pasta (Rezept: siehe 1. Tipp).

## Zutaten

### Für 4 Portionen

- 500 g Nudeln (Spaghetti oder Tagliatelle)
- 1 kg Tomaten (ersatzweise eine große Dose Tomaten)
- 4 El Olivenöl
- 100 g Oliven (ohne Kerne)
- Etwas Knoblauch
- 1 El Kapern (nach Belieben)
- Frisches Basilikum
- Salz
- Frisch geriebener Parmesan o. ein anderer Hartkäse

## Nährwert

### 1 Portion enthält:

- Eiweiß: 18 g
- Fett: 16 g
- Kohlenhydrate: 83 g
- Ballaststoffe: 10 g
- Kilojoule: 2525
- Kilokalorien: 605.