Freitag gibt’s bei uns Spaghetti, und damit sich niemand langweilt, mit regelmäßig wechselnden Saucen – zum Beispiel „alla Puttanesca“.

Rezept · Freitag ist Spaghetti-Tag, genauer gesagt: Spaghettini-Tag, denn wir sind Liebhaber der No. 11 von De Cecco. So wie viele Italiener haben wir uns bei industriell gefertigter Pasta irgendwann für einen Hersteller entschieden, und dem bleiben wir treu. Und damit es nicht immer Bolo und Carbonara im Wechsel gibt, ist eine Sammlung von Saucenrezepten entstanden, zu der auch die Version „alla Puttanesca“ zählt. *[Lesezeit ca. 2 min]*

Woimmer über dieses Rezept geschrieben wird, darf der Hinweis nicht fehlen, dass die Bezeichnung übersetzt „auf Hurenart“ oder andere Ausdrücke für Sexarbeiterinnen handelt. Geschenkt, denn den Namen hat sich seinerzeit vor ca. 120 Jahren der Koch ausgedacht, der das Rezept erfunden hat. Einfach so. Die Legende besagt, das Gericht trage diesen Namen, weil die Prostituierten mittags nicht genug Zeit für ein ordentliches Essen gehabt hätten. Schön ausgedacht. Tatsächlich handelt es sich aber um eine Spaghetti-Sauce, deren Anfertigung wirklich erst beginne muss, wenn das Nudelwasser gerade kocht. Vorausgesetzt, man hat ein bisschen mis-en-place gemacht und alle Zutaten pfannefertig zubereitet.

Ja, die Tunke wird in der Pfanne bereitet. Wie bei allen diese Saucen geht es nämlich so: Die Spaghettini werden gerade einmal al dente gekocht. Dann werden sie zur Soße in die Pfanne gegeben, nichtohne vorher 2, 3 EL vom Kochwasser hineinzurühren. Dort werden Nudeln und Inhalt gut vermischt und solange durchgeschwenkt, bis die Pasta den gewünschten Gargrad erreicht hat.

Leider habe ich eine waschechte Fischallergie, sodass die eigentlich unverzichtbaren Sardellen wegfallen. Da ich aufgrund dieser Allergie auch den Geschmack anderer Merresfrüchte und selbst Algen habe, kommt auch ein veganer Ersatz nicht in Frage. Gleichwohl habe ich die kleinen Fischlein mal mit ins Rezept aufgenommen. Ein Wort zu den Kapern und den Oliven. Bei den Knospen würde ich unbedingt die in Meersalz eingelegte Sorte empfehlen, die nicht den oft unerwünschten Essiggeschmack mitbringen. Wir greifen bei den Oliven am liebsten zu entsteinten Kalamata-Oliven, weil wir die einfach gern mögen. Es gibt vergleichbare italienische Sorten, die man hierzulande aber leider nur in Gläsern in Sud eingelegt kriegt, der ebenfalls einen eher unangenehmen Geschmack mitbringt.

Die Zutaten (für 2 Portionen als Hauptgericht):

1 Dose stückige Tomaten
1~2 Knoblauchzehen
ca. 6 Sardellenfilets
1 Handvoll schwarze Oliven
1 kleine Handvoll Kapern (am besten eingelegt in Meersalz)
1 kleine Handvoll gehackte Petersilie
Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer

Die Zubereitung:

Zerlege die geschälten Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben. Lass diese Scheiben zusammen mit den Sardellen in reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze schmelzen. Gieß die Tomatenpampe hinzu, wirf die halbierten Oliven hinein, rühr durch und schmeck beherzt mit Pfeffer und ganz vorsichtig mit Salz ab; die Fische bringen meist schon genug Salz mit, und das Kochwasser tut ein Übriges. Kurz bevor die Pasta fertig ist wirf die Kapern dazu. Gib ganz am Ende die Petersilie über das Gericht.

Manche sagen, es gehörten unbedingt in feine Ringe geschnittene Peperoncini hinein. Ich seh das nicht so. Wenn du aber Schärfe willst, dann brate diese Ringe schon mit dem Knoblauch und den Sardellen an. Alle andere Arten von Chili passen übrigens nicht – wenn diese Form der Schärfe in einem italienischen Essen sein soll, dann müssen es eben Peperoncini sein.