

Italienische Rezepte

Pasta con le sarde Nudeln mit Sardinen

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, Gemüse, Italien, Teigware

16 kleine Sardinen	2	Knoblauchzehen
Salz	100 ml	Olivenöl
1 Zitrone; unbehandelt	1 Teel.	Fenchelsamen
2 Essl. Sultaninen	1	Zwiebel
1 Fenchelknolle mit Grün	2 Essl.	Pinienkerne
1 Bund Glatte Petersilie	400 g	Makkaroni
2 Eingelegte Sardellenfilets; - evtl. 1 1/2-fache Menge	2 Essl.	Mehl
		Pfeffer

1. von den Sardinen die Köpfe abschneiden. Fische entschuppen, waschen, trocken tupfen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Kalt stellen.

2. Sultaninen waschen, in 250ml Wasser einweichen. Fenchel putzen, Fenchelgrün waschen, beiseite legen. Fenchel längs halbieren, harten Kern herauschneiden. Fenchel 0,5cm groß würfeln, in kochendem Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Das Fenchelkochwasser aufheben.

3. Petersilie waschen, die Hälfte der Blätter fein wiegen. Sardellenfilets abspülen, trocken tupfen, klein schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Zutaten im Mörser mit 4 El Olivenöl, abgeriebener Schale einer halben Zitrone und einem Teelöffel Fenchelsamen zerreiben.

4. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 2 Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Fenchel dazugeben, kurz bei mittlerer Hitze braten. Hitze zurücknehmen. Sardellenpaste, Sultaninen mit etwa 125ml Einweichsud, 3-4 El Fenchelkochwasser und zwei Esslöffeln Pinienkernen unterrühren. Leise köcheln.

5. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen, etwas Olivenöl untermischen.

6. Inzwischen Sardinen abtupfen, mehlieren und in 3 El Olivenöl auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Petersilie fein, Fenchelgrün grob hacken. Abwechselnd Nudeln und Fenchelsauce auf Teller geben. Vier Sardinen dekorativ drauflegen. Petersilie und Fenchelgrün drüberstreuen. mit etwas Olivenöl beträufeln.

Getränkeempfehlung: Ein sizilianischer Weißwein, etwa ein Bianco Alcamo.