

Pasta mit Sardinen und Safran

Auch mit Dosen-Sardinen schmeckt dieser Klassiker aus der italienischen Mare-e-Monti-Küche einfach unwiderstehlich.

EIGENSCHAFTEN

 **LACTOSEFREI**

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT **10 MIN**

VORBEREITUNGSZEIT **20 MIN**



ZUTATEN

 **FÜR 6 PERSONEN**

1 Briefchen Safran, Fäden oder gemahlen

2 dl Fischfond oder trockener Weisswein

2 Esslöffel Rosinen

1 kleine Fenchelknolle mit möglichst viel Grün

1 kleine weisse oder rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Fenchelsamen

0.5 Zitronen unbehandelt

150–170 g Sardinen in Öl, entspricht etwa 2 kleinen Dosen

2 Sardellenfilets in Öl

3 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Pinienkerne

Salz

1 Prise Chiliflocken

400 g Linguine (flache Spaghetti) oder normale Spaghetti

1 Teelöffel Tomatenpüree

Olivenöl zum Servieren

ZUBEREITUNG

- 1** Safran mit dem Fischfond oder Weisswein sowie den Rosinen in einer kleinen Schüssel verrühren und ziehen lassen.
- 2** Fenchel rüsten. Das Fenchelgrün fein hacken und beiseitelegen. Die Knolle in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchelsamen im Mörser so fein wie möglich zerstoßen. Gelbe Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Sardinen auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Sardellenfilets ebenfalls abtropfen lassen und fein hacken.
- 3** In einer Pfanne im heissen Öl Pinienkerne anbraten und herausnehmen. Zwiebel und Fenchel dazugeben, salzen und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Knoblauch, Fenchelsamen und Sardellen beifügen, alles mit Chiliflocken würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze nochmals 3–4 Minuten weiterdünsten.
- 4** Gleichzeitig für die Pasta reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Linguine oder Spaghetti darin nach Packungsangabe bissfest garen.
- 5** Safranflüssigkeit mit den Rosinen zum Fenchel geben, die Zitronenschale, etwa 2 Teelöffel Zitronensaft sowie das Tomatenpüree unterrühren und alles mit Salz abschmecken. Offen noch einen Moment leise kochen lassen. Zuletzt die Sardinenstücke in die Sauce legen und nur erwärmen.
- 6** Die Pasta in ein Sieb abschütten, abtropfen lassen, dann sofort mit dem Sardinensugo mischen. In vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün sowie den Pinienkernen bestreuen. Die Pasta sofort servieren und am Tisch nach Belieben noch mit etwas Olivenöl beträufeln.

TIPP

Im Original wird diese Pasta mit frischen Sardinen zubereitet, die allerdings nicht immer erhältlich sind. Vom frischen Fisch braucht man etwa 500 g. Die Sardinen am Bauch aufschneiden und aufklappen, Mittelgräte lösen und mit den Seitengräten abziehen, die Köpfe abschneiden. Die Sardinenfilets kalt spülen und trockentupfen. Die Sardinen mit dem Knoblauch und den Fenchelsamen in die Bratpfanne geben und kurz anbraten. Dann wie beschrieben fertigstellen.

NÄHRWERT

Pro Portion

16 g Eiweiss

16 g Fett

59 g Kohlenhydrate

463 g kKalorien

1929 g kJoule

ERSCHIENEN IN

05 | 2024, S. 51