

Hier und heute

Aromen Siziliens: Pasta con le sarde

Köchin Julia Floß zeigt, wie der mediterrane Pasta-Klassiker mit Sardinen, Fenchel und Safran gelingt. Köstlich!

Das Rezept

von Julia Floß für vier Personen

Zutaten

- 400 g Spaghetti oder kurze Nudeln wie Casarecce
- Salz
- 1 Prise Safranfäden
- 40 g Rosinen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ Fenchelknolle mit Fenchelgrün
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsamen, leicht angestoßen (optional)
- 1 Prise Chiliflocken (optional)
- 40 g Pinienkerne
- 2 Dosen Sardinenfilets in Olivenöl (à ca.120 g)
- Abrieb von ½ Zitrone
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 60 g Semmelbrösel

Zubereitung

Die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Safranfäden mit 2–3 EL heißem Wasser oder etwas Nudelwasser übergießen und ziehen lassen. Die Rosinen in die Flüssigkeit legen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch hacken. Den Fenchel in sehr feine Streifen hobeln. Fenchelgrün hacken und bereitstellen.

In einer breiten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Fenchel 6–8 Minuten dünsten. Knoblauch, Fenchelsamen, Chiliflocken und Pinienkerne dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten.

Rosinen, Safran und die Einweichflüssigkeit zusammen mit den abgetropften Sardinenfilets dazugeben. Die abgegossene Pasta mit ein bis zwei Kellen Nudelwasser zur Sauce geben und alles vorsichtig vermengen.

Fenchelgrün, Zitronenabrieb sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und gründlich abschmecken.

Für das knusprige Topping:

2 EL Olivenöl erhitzen und die Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Leicht salzen und beiseitestellen.

Die Pasta auf die Teller verteilen und großzügig mit den gerösteten Semmelbröseln bestreuen.