115 Ricetta numero centoquindici

Pasta in un lampo
Pasta im Handumdrehen

Du hast Hunger, aber keine Zeit zum Kochen – dann ist diese Rezeptidee genau richtig!

Zutaten für 4 Personen

Abgesehen von der Pasta braucht es:

Brotbrösel	geröstet
Sardellenfilets	
Knoblauchzehen	
Zitronenschale	gerieben
Petersilie	grob gehackt
Peperoncino	
Salz	

Zuerst selbst gemahlene Brotbrösel mit wenig Olivenöl in einer Bratpfanne sorgfältig goldbraun rösten (werden schnell schwarz!). Dann in einem Topf Nudelwasser aufsetzen und salzen, kochen nach Gebrauchsanweisung,

500 g Spaghetti

derweil

8 bis 16 Sardellenfilets
1 bis 2 Knoblauchzehen

in Öl eingelegte und feingehackte oder durchgepresste in etwas Olivenöl zusammen langsam schmelzen lassen, der Knoblauch soll nicht braun werden!

Spaghetti al dente abgiessen, zurück in den Topf geben und mit Olivenöl und der Petersilie mischen.
Dann die Sardellen-Knoblauch-Mischung gut darunterziehen, mit der abgeriebenen Schale einer Zitrone und etwas Peperoncino aufpeppen.

Gut umrühren, probieren, ob Salzigkeit und Schärfe munden.

Anrichten und pro Teller mindestens einen EL Brotbrösel darüberstreuen.

Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com



VERONICAS TIPP

Ich mag auch gerne zusätzlich gehackte Kapern darin. Die Fleischliebhaber können natürlich auch einige Speckwürfel anrösten und darunterziehen.

Ein Glas Rosato oder Vermentino dazu, italienische Musik aufdrehen und schon riechst du die Meeresbrise!

Wir verwenden seit unserer Amalfi-Reise die Sardellen von Delfino Battista aus Cetara. Nicht überall erhältlich. Kaufe eine gute Qualität, es lohnt sich!