

Pasta mit sizilianischer Sardinen-Soße

Für 4 Personen

230-250 g Sardinen	4 Anchovis-Filets	400 g dicke Röhrennudeln
1 Fenchelknolle	1 EL Rosinen	3-4 EL gehackte Zwiebeln
6 EL sizilian. Olivenöl	1½ EL Tomatenmark	250 ml lauwarmes Wasser
½ TL Safran	1-2 Knoblauchzehen	40 g Pinienkerne
45 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer	

Die äußeren, harten Fenchelblätter entfernen und diese mit für den Fenchelsud verwenden.

Die Semmelbrösel anrösten. Zwiebeln pellen und klein hacken. Das zarte Fenchelherz grob in Spalten schneiden. Fenchelgrün so lassen. Rosinen 30 Min. in Wasser einweichen. Danach aus dem Wasser nehmen, trockentupfen und klein hacken.

Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. 2 TL Salz zufügen.

Fenchelgrün und Fenchelspalten mit schräg aufgelegtem Deckel 10 Min. darin garen.

Nach dem Garen Topfinhalt durch ein Sieb in einen Nudeltopf umfüllen. Im Fenchelsud werden später die Pasta gegart.

Fenchelspalten trockentupfen. Fenchelgrün vorsichtig ausdrücken und klein hacken.

Etwas Fenchelsud entnehmen. Tomatenmark und Safran in den Sud geben und darin verrühren bis sich das Tomatenmark aufgelöst hat.

Kochtopf mit Wasser befüllen und erhitzen. Schmorpfanne mit Olivenöl, Zwiebelhack und Sardellen in das Wasserbad setzen. Sardellen mit dem Holzlöffel zerdrücken, bis die Sardellen sich komplett aufgelöst haben.

Pinienkerne, klein gehackte Rosinen und Tomatenmark-Safran-Flüssigkeit hinzufügen. Alle Zutaten miteinander vermengen und Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf ein Viertel einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sardinen hinzufügen. Vorsichtig drei- bis viermal in der Sauce wenden.

Wenn im nächsten Arbeitsschritt die Pasta fertig sind, Sardinen kurz aus der Pfanne heben und bereitstellen.

Fenchelwasser wieder zum Kochen bringen und Pasta darin gemäß Packungsanweisung garen. Semmelbrösel auf mittlerer Temperatur anrösten bis sie etwas Farbe bekommen haben.

Fertig gegarte, abgetropfte Pasta vorsichtig unter die Sauce heben.

Abschließend noch die Semmelbrösel darüberstreuen und einmal unterheben. Sardinen wieder hinzufügen und mit aufgelegtem Topfdeckel kurz aufwärmen. Pastagericht auf vorgewärmten Tellern servieren.

NN am 18. Oktober 2024