
Typ: Pasta

Quelle: Culiaria Italia, Sizilien

Bemerkungen: 17 Dez 15: In Ermangelung von frischen Sardinen haben wir Ölsardinen (ca. 250 g) abgetropft und einmal halbiert. Zusätzlich ca. 250 g Lachs angetaut, gewürfelt und mit den Sardellenfilets angebraten. Ein paar getrocknete Aprikosen gewürfelt und mit dazu gegeben.

Zutaten: 4 Frische Sardinen
250 g Fenchel
Salz
2 Zwiebeln
Olivenöl Extra Vergine
1 Prise Safran
Salz und Pfeffer
3 Sardellenfilets
400 g Spaghetti
50 g Rosinen, in Weisswein eingeweicht
50 g Pinienkerne, angeröste

Rezept: Die Sardinen waschen und filetieren. Den Fenchel grob würfeln und in reichlich, Salzwasser garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseite stellen. Die Kochflüssigkeit aufbewahren.

Die Zwiebeln würfeln und in Olivenöl andünsten. Etwa eine Tasse »Fenchelwasser« über die Zwiebeln gießen und aufkochen lassen. Wenn die Flüssigkeit fast verkocht ist, den Safran einrühren. So viel Olivenöl zugeben, bis die Masse sämig ist, dann salzen und pfeffern.

Die Sardellenfilets in einer Pfanne mit heißem Olivenöl zerfallen lassen. Die Sardinen zu den Sardellenfilets geben und bei milder Hitze anbraten.

Die Nudeln im »Fenchelwasser« (gegebenenfalls noch etwas Salzwasser angießen) al dente kochen und abgießen. In einer Schüssel mit der Safransauce, dem Fenchel und den Sardinen vermengen. Rosinen und Pinienkerne zugeben und alles gut mischen. Kurz ziehen lassen und servieren.