

Pasta mit Sardinen-Filets

Für 2 Personen

200 g Sardinenfilets	250 g Bucatini	1 Fenchelknolle mit Grün
1 kleine weiße Zwiebel	1 unbehandelten Zitrone	3 EL Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe	1 TL Fenchelsamen	2 Chilischoten
2 EL Pinienkerne	2 EL Rosinen	200 ml trockener Weißwein
Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

In einem Topf drei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den Fenchel von den äußeren Blättern befreien und das Grün beiseitelegen. Die Zwiebel abziehen und gemeinsam mit dem Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, von Scheidewänden befreien und klein schneiden. Die zerstoßenen Fenchelsamen mit dem Chili und den Zwiebel- und Fenchelscheiben bei sanfter Hitze etwa 15 Minuten im Öl dünsten. Anschließend die Hälfte der Sardinen, die Pinienkerne und die Rosinen gründlich untermischen und ohne Deckel etwa sieben Minuten sanft weitergaren. Dabei gelegentlich rühren, so dass die Sardinen immer mehr zerfallen. Währenddessen den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne andünsten und die Semmelbrösel hinzugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salzwasser in einem Topf erhitzen und darin die Bucatini etwa acht Minuten kochen. Die Zitrone halbieren, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Wein und ein bisschen Nudelwasser in die Sauce geben, das Ganze einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den letzten Minuten der Pasta, die übrigen Sardinenfilets auf die Sauce geben und mit geschlossenem Topf etwas weiter garen. Anschließend das Nudelwasser abgießen, die Nudeln mit der Sauce vermengen und mit etwas Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft- und abrieb verfeinern. Das Fenchelgrün klein schneiden. Die Pasta con sarde auf Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün und den gerösteten Semmelbröseln garnieren.

Santa Daniel am 05. Oktober 2011