

Spaghetti aglio e olio mit Löwenzahn

Für 4 Personen

1 Bund Löwenzahn	3 Knoblauchzehen	1 Bund Blattpetersilie
2 Chilischote	100 g Pankobrösel	150 ml Olivenöl
4 Sardellenfilets	Salz	Pfeffer
400 g Spaghetti		

Das Kraut unter kaltem Wasser gut abwaschen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. 3 abgezapfte Petersilienstängel beiseitelegen. Die Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

Die Chilischoten abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. (Getrocknete Chili einfach nur zerbröseln.) In einem Topf die Panko-Brösel mit 2/3 vom Olivenöl vorsichtig anrösten.

Die Sardellenfilets fein hacken und mit in den Topf geben. Sobald die Brösel goldbraun und knusprig sind, den Topf vom Herd nehmen und etwa 1/3 der geschnittenen Petersilie untermischen. Die Brösel mit Salz und Pfeffer würzen.

Spaghetti in einem großen Topf in gesalzenem kochendem Wasser bissfest kochen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchscheiben und die beiseitegelegten Petersilienstängel darin vorsichtig anbraten. Sie dürfen nicht dunkel werden, da sonst das ganze Gericht bitter werden würde.

Dann die Petersilienstängel entfernen und den vorbereiteten Mönchsbart mit in die Pfanne geben und ca. 4-5 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Chilischoten dazugeben.

Die gegarten Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

Die heißen Spaghetti in die Pfanne mit den Mönchsbart geben, restliche Petersilienstreifen hinzugeben und alles schön unter ständigem Schwenken miteinander vermischen. Etwas Nudelwasser hinzufügen, durch die Stärke im Kochwasser wird die Sauce leicht cremig.

Spaghetti auf einen Teller anrichten und mit der Brösel Schmelze großzügig bestreuen.

Hinweis: Im Süden Italiens war die Brösel-Schmelze früher auch Parmesnersatz.

Daniele Corona am 21. März 2022