



Pasta con le Sarde

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Spaghetti	500 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Fenchel	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Sardellenfilets mit Pistazien	40 g
Butter	3 EL
Parmesan, gerieben	50 g
Pfeffer, schwarz	
Paniermehl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti ins siedende Salzwasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 9 Min. al dente kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen. Dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
2. Derweil Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Paniermehl unter gelegentlichem Schwenken ca. 3 Min. goldbraun anrösten. In einer Schüssel Brösel mit Zitronenabrieb mischen, etwas salzen und beiseitestellen. Pfanne säubern.
3. Fenchel waschen, Grün beiseitelegen, Strunk entfernen, Knollen fein hobeln oder in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In eine Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Knoblauch ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Fenchel hinzugeben und ca. 2 Min. mitgaren. Sardellen und Zitronensaft zugeben, durchschwenken und Pfanne vom Herd nehmen.
4. Tropfnasse Spaghetti zu den Sardellen in die Pfanne geben und mit Butter, Fenchelgrün und Parmesan mischen. Nach Bedarf zum Auflockern etwas vom Kochwasser unterheben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Spaghetti mit Sardellen auf Tellern anrichten und mit Zitronen-Bröseln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	686 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	20 g