

# Pasta con le Sarde – Nudeln mit Ölsardinen



**Streckenzeit: 30 Minuten mit Vorbereitung**

## Zutaten für zwei

- 150 g Bucatini (alternativ Bavette oder dicke Spaghetti)
- 1/2 Glas Weisswein, 100 ml
- 2-3 EL Rosinen (oder Sultaninen)
- 1 TL Safranfäden
- 1 Dose Ölsardinen, abgetropft
- 1/2 TL Fenchelsamen (optional)
- 1 kleinere Fenchelknolle mit Grün
- 1 große, weiße Zwiebel
- 4 EL gutes Olivenöl
- 3 in Öl eingelegte Anchovis (alternativ Sardellenpaste oder Thai Fischsauce)
- 1/2 Tasse trockenes Weißbrot, zerbrösel (alt. Panko oder Semmelbrösel)
- Pfeffer aus Mühle, Meersalz

## Optional: Prise Chili Flakes

PS: Wie in Italien üblich, Fisch-Pasta nie mit Käse bestreuen.



**Warum „Pasta con le sarde“ so faszinierend schmeckt:** Die Pasta mit den Sardinen ist ein Rezept-Klassiker aus Sizilien, mit orientalischer Herkunft. Das Gericht schmeckt richtig schön nach Fisch, eingelegte Anchovis dienen als Würzmittel, Fenchel und Fenchelsaat steuern ein feines Anisaroma bei. Den Kick geben eingeweichte Rosinen im Safran-Weinsud, für Röstaromen und Biss sorgen die Pinienkerne und das geröstete Weißbrot.

**Vorbereitung:** Wein aufkochen, Rosinen und Safran im Wein einweichen. Sud beiseite stellen. Pinienkerne ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und ebenfalls beiseite stellen. Fenchelsamen ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und Gewürzmühle oder Mörser zermahlen.

**Zubereitung:** 1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemahlene Fenchelsaat ins Öl streuen, die zerbröselten Brotkrumen (alternativ Paniermehl oder Panko) dazugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Häufig umrühren. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Ölsardinen abtropfen lassen. Sardinen in Hälften teilen, die Mittelgräte entfernen und in Stücke zerkleinern. Sardinen bereit halten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Fenchelknolle putzen und in dünne Streifen oder kleine Würfel schneiden. Fenchelgrün hacken. Ausreichend Nudelwasser aufsetzen und leicht salzen. Zwei EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Fenchel im Öl für 7 Minuten anschwitzen, aber nicht bräunen. Jetzt auch die Nudeln ins kochende Wasser in den Topf geben. (Garzeit beachten: hier 10 Min). Danach die abgetropften Anchovisfilets zum Schmor Gemüse in die Pfanne geben. Umrühren und weiter schmoren, bis sich die Sardellenfilets aufgelöst haben.

Pfannen-Inhalt mit dem Rosinen-Safran-Sud ablöschen. Gut verrühren und die „al dente“ Nudeln mit der Nudelzange in die Pfanne heben. Die Nudeln sollen noch viel Biß haben, sie garen in der Pfanne nach. Hitze erhöhen und für eine weitere Minute schwenken, bis die Sauce gut verteilt ist. Gegebenenfalls noch eine halbe Tasse Pasta-Wasser zugeben. Öl-Sardinen und Pinienkerne unterheben. Sardinen aus der Dose möglichst nicht mehr kochen, sondern nur noch erwärmen. Wer möchte, träufelt noch etwas frisches Olivenöl auf die Nudeln. Zum Schluss das Röstbrot und das gehackte Fenchelgrün darüber streuen. Auf Tellern verteilen und sofort servieren.

**Tipp:** Im Original werden frische Sardinen verwendet. Sie sind seltener zu finden, das Putzen ist mühsam. Zudem verdirbt Frischfisch an Bord zu schnell.

**Werkzeuge:** Nudeltopf, Pfanne, Pfännchen, Schälchen, Gewürzmühle, Messer, Brett, Nudelzange



[mehr Info hier](#)

