Pasta mit Weißkohl und Sardellen

Ein eher unbekanntes, aber leckeres Rezept aus der italienischen Küche: Die Pasta mit Weißkohl und Sardellen ist das ideale Gericht bei Fernweh nach dem Mittelmeer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min

Foto: Naotake Murayama

Zutaten

0.5 Stk.	Kopfkohl
120 g	Paniermehl
8 Stk.	Knoblauchzehe
6 Stk.	Sardellenfilets
3 EL	Olivenöl
0.5 TL	Chiliflocken
350 g	Nudeln
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Petersilie (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für Pasta mit Weißkohl und Sardellen zuerst reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Weißkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und den Rest in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen und trocken tupfen.

2. Die Nudeln im heißen Wasser al dente kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen den Knoblauch schälen und die eine Hälfte fein hacken, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden.

3. Ein Drittel des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und die Sardellen im heißen Öl hin und her schwenken. Gehackten Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitdünsten lassen.

4. Mit Paniermehl bestreuen und alles gut mischen, so dass auch die Sardellen rundherum paniert sind. Bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen und mit Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

5. In der Zwischenzeit das restliche Öl in die gleiche Pfanne geben und erhitzen. Den Knoblauch in Scheiben darin glasig dünsten und mit Chiliflocken bestreuen. Kohl hinzufügen und bei großer Hitze dünsten. Dabei gut umrühren.

6. Kohl mit den Nudeln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsichtig die Sardellen unterheben und alles anrichten. Mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

Tipp

Zur Pasta mit Weißkohl und Sardellen schmeckt Weißwein.