Sardellen-Pasta

Das Rezept für Sardellen-Pasta ist ein einfaches aber aromatisches Nudel-Gericht aus der Mittelmeer Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

400 g	Nudeln (Penne, Spaghetti, Tagliatelle, etc.)
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Kapern
100 g	Oliven (entkernt)
8 Stk.	Sardellen
3 EL	Olivenöl extra vergine
400 g	Tomaten (aus der Dose)
Nach Belieben	Petersilie
Nach Belieben	Nudelwasser
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die delikate **Sardellen-Pasta** einen großen Kochtopf mit Wasser zum Kochen bringen. Sobald es sprudelt, großzügig salzen und die Pasta hineingeben. Nach Packungsanleitung al dente kochen. Vor dem Abgießen etwa eine Tasse Nudelwasser aufheben.

2. Die Kapern mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit einem scharfen Messer grob zerhacken. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den Oliven fein schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

3. Jetzt in einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Sardellenfilets, Kapern und Oliven hinzufügen. Auf niedriger Hitze anbraten, bis die Sardellen zerfallen und eine würzige Basis entsteht. Die Tomaten einrühren und die Sauce bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Zwischendurch 2–3 EL

vom Nudelwasser einrühren, um die Sauce geschmeidig zu halten. Mit Salz und Pfeffer abschmeken.

4. Die gekochten Nudeln direkt in die Pfanne zur Sauce geben. Gut umrühren, sodass die Pasta vollständig mit der Sauce überzogen ist. Falls nötig, noch etwas Nudelwasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Sardellen-Pasta heiß auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp

Sardellen und Kapern sind bereits salzig, daher sparsam mit zusätzlichem Salz umgehen.
Wer es schärfer mag, kann Chilischoten oder Chilistreken direkt in die Sauce geben.