

Sizilianische Sardinen - Sauce mit Pinienkernen und R ...

Kategorien: Sauce, Nudeln

Zutaten für: 2 Portionen

500	Gramm	Sardinen, frisch
500	Gramm	Fenchelknollen
1		Zwiebel
3		Knoblauchzehen
6	Essl.	Olivenoel
1	Bund	Petersilie
4		Sardellenfilets, eingelegt
50	Gramm	Rosinen
50	Gramm	Pinienkerne
2	Essl.	Mehl
50	Gramm	Hartweizengriessbrot
		Salz
		Pfeffer

Anleitung:

Die Sardinen sorgfaeltig ausnehmen und filetieren: Dazu den Kopf packen und mit der Rueckengraete zur Bauchseite hin nach vorne abbrechen und herausziehen. Abwaschen, trockentupfen, auf dem Kuechenpapier gebettet bis zum Gebrauch in den Kuehlschrank stellen.

Fenchel putzen, das Gruen abschneiden und beiseite legen. Knollen in reichlich, sprudelnd kochendem Salzwasser fast gar kochen - man braucht wenigstens 3 Liter Salzwasser, weil spaeter darin die Nudeln gekocht werden.

Fenchel herausheben und mit ein wenig Kochwasser in einem passenden Topf nur eben warm halten. Waehrend der Fenchel kocht, Zwiebel und Knoblauch hacken und in 3 EL Olivenoel anduensten. Petersilienblaetter hacken, mit den Sardellenfilets hinzufuegen und diese zerdruecken. Rosinen und Pinienkerne dazugeben, mit 1 Tasse Fenchelbruehe abloeschen, ein paar Minuten koecheln lassen.

Die Sardellenfilets salzen, pfeffern, im Mehl wenden und im restlichen Olivenoel kurz auf beiden Seiten golden braten. Unterdessen die Nudeln im Fenchelwasser knackig gar kochen.

Den gekochten Fenchel in Wuerfel schneiden. Nudeln abtropfen, mit dem Fenchel, der Sauce, den gebratenen Sardellenfilets und frisch dazugeriebenen Semmelbroeseln (aus dem Brot) mischen. Die Sardinenfilets duerfen dabei ruhig zerbrechen. Auf vorgewaermten Tellern anrichten und mit Fenchelgruen dekorieren.

: O-Titel : Sizilianische Sardinen - Sauce mit Pinienkernen und Rosinen