

Wie Macht Man Pasta Con Le Sarde? (Sizilien)

Kategorien: Teigware, Nudeln, Küche, Italien, Wissen

Zutaten für: 4 Portionen

50	Gramm	Fenchelgruen; oder
40	Gramm	Frischer wilder Fenchel
5	Ltr.	Salzwasser
1	Essl.	Weinbeeren
2	Essl.	Zwiebeln; gehackt
8	Essl.	Olivenoel
4		Sardellenfilets
40	Gramm	Pinienkerne
1 1/2	Essl.	Tomatenpueree
2	Prisen	Gemahlenem Safran; oder
1/2	Teel.	Zerriebenen Safranfaeden
250	ml	Wasser
		Salz
		Schwarzer Pfeffer
225	Gramm	Sardinen (netto)
		In Olivenoel aus der Dose
		Abgetropft
500	Gramm	Pasta
45	Gramm	Ungewuerztes Paniermehl

Anleitung:

:> In MEYER'S 1312002 findet sich einige Seiten vor dem Kochbrief-
:> kasten eine Reisereportage ueber Palermo. Als eines der Musts
:> wird hier Pasta con le sarde erwaeht. Schon der Kurzbeschrieb
:> des Gerichts macht mich gluschtig. Mit dem ganzen Rezept koennten
:> Sie mir eine Riesenfreude machen.

:> Kennen Sie das Rezept fuer die Spezialitaet Pasta con le
:> sarde aus Palermo? So weit mir bekannt ist, besteht die
:> Sauce aus Sardinen (auch aus der Dose moeglich?), wildem
:> Fenchel, Pinienkernen und Rosinen.

Kein Wunder, stoesst diese sizilianische Spezialitaet auf grosses Interesse: In Pasta con le sarde - Pasta mit Sardinen - verbinden sich der Duft von Safran und wildem Bergfenchel, die Schaerfe von Sardinen und Sardellen, die Suesse von Rosinen und das nussige Aroma von Pinienkernen zu einer wunderbaren Harmonie. Ein besonderer Genuss. Bei uns sind frische Sardinen nicht immer erhaeltlich, doch das Gericht kann auch mit Dosensardinen zubereitet werden. Und der bei uns nicht heimische wilde Fenchel wird durch das Gruen von normalem Gartenfenchel ersetzt. Die ideale Teigwarensorte sind Bucatini (lange schlanke Roehren). Hier ein Rezept fuer die Verwendung von Buechsensardinen, anschliessend die Hinweise fuer die Zubereitung mit frischem Fisch.

Fenchelgruen (oder frischer wilder Fenchel) waschen und in kochendem Salzwasser zehn Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. In diesem Wasser spaeter die Pasta kochen. Fenchelgruen etwas abkuehlen lassen, ausdruecken und hacken.

Weinbeeren mindestens 15 Minuten lang in mehrfach gewechseltem kaltem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen und hacken.

In einer Bratpfanne gehackte Zwiebeln in Olivenoel gut anduensten. Sardellenfilets (Anchovis), fein gehackt, dazugeben. Ruehren und dabei die Stueckchen mit der Kelle zerdruecken, bis eine Paste

Wie Macht Man Pasta Con Le Sarde? (Sizilien)

(Fortsetzung)

entsteht. Fenchelgruen dazugeben und unter gelegentlichem Umruehren bei maessiger Hitze 5 Minuten garen. Pinienkerne, gehackte Weinbeeren sowie Tomatenpueree, das zuvor zusammen mit gemahlenem Safran (oder zerriebenen Safranfaeden) in lauwarmem Wasser aufgeloesst wurde, dazugeben und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer wuerzen. Gut vermischen und die Fluessigkeit verdampfen lassen.

Sardinen in Olivenoel aus der Dose, abgetropft, hinzufuegen. Ein paar Mal in der Sauce wenden und die Pfanne vom Herd nehmen.

Fenchelwasser wieder aufkochen und darin die Pasta garen. Gekochte abgetropfte Teigwaren in der Sardinensauce wenden. Ungewuerztes Paniermehl, im Ofen oder in einer Pfanne leicht geroestet, darueber streuen und nochmals wenden. Vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen.

Verwendung von frischen Sardinen

Von 450 Gramm Sardinen die Koepfe wegschneiden, Schwanz und Graeten entfernen, Sardinen unter fliessendem kaltem Wasser gut waschen und alle Eingeweide- und Graetenreste wegspuelen. Abtropfen lassen. Die frischen Sardinen bereits nach dem Garen der Sardellen und des Fenchelgruens dazugeben. Dazu den Inhalt der Pfanne zur Seite schieben und so viele Sardinen, wie Platz haben, auf den freien Pfannenboden legen. Auf beiden Seiten eine knappe Minute garen, zur Seite schieben und die naechste Portion Sardinen garen. Dann erst Pinienkerne, Weinbeeren und Tomaten-Safran-Fluessigkeit beifuegen und das Gericht wie vorher geschildert fertigstellen.