

Pasta mit Sardinen

Nach Cettina Vicenzino ["Sizilien in meiner Küche"](#) S. 29

Zutaten für 4 Personen:

10 [Sardinen](#) in Öl eingelegt

4 in Öl eingelegte
[Sardellenfilets](#)

100g wilder Fenchel,
wahlweise Dill und
eingeweichte
[Fenchelsamen](#)

Grobes Meersalz

[Olivenöl extra vergine](#)

30g Rosinen

1 Zwiebel, klein
geschnitten

1 Knoblauchzehe, klein
geschnitten

70ml [trockener Weißwein](#)

20g Tomatenmark

20g Pinienkerne, geröstet

20g blanchierte Mandeln,
geröstet und grob gehackt

1g [Safran](#)

[Chiliflocken](#)

300g [Spaghetti](#) oder
[Bucatini](#)

80g Brotkrumen

Die Sardellenfilets und die Sardinen abtropfen. Vom wilden Fenchel vier Stängel beiseitelegen, den Rest 5-8 Minuten in reichlich gesalzenem Wasser garen. Abgießen, das Kochwasser beiseitestellen. Den Fenchel trocken tupfen und grob hacken.

Die Rosinen 20 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann abgießen.

In einer großen Pfanne 5-6 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Sardellenfilets mitschwitzen. Sobald sie leicht zerfallen, alles mit dem Weißwein ablöschen. Den Alkohol leicht verdampfen lassen. Das Tomatenmark mit 100ml Fenchelkochwasser vermischen und in die Pfanne rühren. Acht Sardinen in die Pfanne legen, dann Rosinen, Pinienkerne, Mandeln, vorgegarten wilden Fenchel und 1g Safran vorsichtig untermischen. Das Ganze mit Salz und entweder Paprika- oder Chiliflocken abschmecken. Dann weitere 10-12 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen das restliche Fenchelwasser erneut zum Kochen bringen und die Pasta darin al dente kochen.

Die Brotkrumen können auch ganz einfach selber gemacht werden, indem man eine Zestenreibe verwendet.

Die Pasta abgießen und mit der Sauce vermischen. Auf vier Teller verteilen, dabei jeweils eine Sardine pro Portion obenauf anrichten, mit den Brotkrumen bestreuen und mit jeweils einem Stängel wildem Fenchel oder Dill garnieren. Alles leicht mit Olivenöl beträufeln und servieren.

