

Pasta mit Sardellen-Thunfisch-Sauce

aromatisch-fein mit Fenchel und Rosinen



ca. 25min



2 personen

Das Essen in Sizilien ist für jeden Fan der mediterranen Küche ein Muss! Wer, so wie diese Autorin, seinen Urlaub leider schon verplant hat, kann sich bei uns einen Teller Gaumenglück beschaffen. Mit salzigen Sardellen und Thunfisch, süßen Rosinen, frischer Zitrone und Petersilie, aromatischem Knoblauch und Fenchel ziehst du auch wirklich das gesamte Register sizilianischer Schätze aus deiner Kochbox. Gern geschehen!

Wat je van ons krijgt

- 200g tagliatelle ¹
- 25g panko ¹
- 1 ui
- 1 venkel
- 1 blikje ansjovis ⁴
- 1 teen knoflook
- 2 1 tomaat
- 10g verse peterselie
- 1 citroen
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blikje tonijn ^{4,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Die Sardellen beim Anbraten mit einem Löffel leicht zerdrücken, bis sie sich auflösen.

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 915kcal, vet 33.5g, koolhydraten 112.7g, eiwit 39.3g

1. Paniermehl anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Paniermehl** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun anrösten, dabei regelmäßig umrühren. Die **Panko-Brösel** beiseitestellen und die Pfanne aufbewahren.

4. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 0,5cm dicke Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die andere Hälfte wird für dieses Rezept nicht benötigt.

2. Sauce ansetzen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die Stiele des **Fenchels** entfernen, ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** aufbewahren. Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Sardellen** abgießen und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Fenchel** zugeben und in 5-7Min. weich

5. Sauce fertigstellen

Den **Knoblauch**, die **Rosinen** und das **Tomatenmark** in die Pfanne rühren und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. mitbraten. Das **Thunfischöl** abgießen, dann den **Thunfisch**, die **Tomatenspalten** und **150ml Pastawasser** hinzufügen und ca. 2Min. unter Rühren erhitzen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist.

3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und warm halten.

6. Pasta vermengen

Die **Sauce** und die **½ des Zitronensaftes** in den Topf zu der **Pasta** gießen und ca. 1Min. vermengen, bis alles gut mit der **Sauce** bedeckt ist, dabei ggf. mehr **Pastawasser** zufügen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Die **Pasta** auf Teller verteilen und mit den **Panko-Bröseln** bestreuen. Mit der **Petersilie** und dem **Fenchelgrün** garniert servieren.