



4
Portionen

20 Min.



- 400 g Linguine
- 80 g Semmelbrösel
- 80 ml Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 10 Sardellenfilets in Öl
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz, schwarzer Pfeffer
a. d. Mühle

Zubereitung

1. Linguine in Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.
2. Währenddessen Brösel mit 40 ml Olivenöl in einer großen Pfanne goldbraun rösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Knoblauch schälen, halbieren und mit 40 ml Olivenöl in der Pfanne bei niedriger Hitze anbraten. Sardellen samt Öl dazugeben und mitbraten, dabei zerdrücken, bis sie sich aufgelöst haben. Knoblauch herausnehmen. Petersilie fein hacken.
3. Linguine abseihen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Linguine und Brösel unter die Sardellen mischen und mit Kochwasser sämig rühren. Petersilie untermischen. Pasta mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und anrichten.

FOOD-HACK

Sardellenbrösel

Mit Sardellen gewürzte geröstete Brösel sind auch ein wunderbares Topping für Karfiol, Fisolen oder anderes Gemüse.

SIZILIANISCHE PASTA MIT BRÖSELN UND SARDELLEN

Pro Portion: 618 kcal | 16 g EW | 87 g KH | 21 g Fett | 7,3 BE



Für eine raffiniertere Variante kann man die Hälfte der Brösel durch fein gehackte Mandeln ersetzen.