

Rezept

Tomatensauce mit Sardellen

Ein Rezept von Tomatensauce mit Sardellen, am 23.04.2024

Zutaten

| | |
|--|-----------------------------------|
| 4 Knoblauchzehen | 4 Frühlingszwiebeln |
| 1 Bund Petersilie | 2 getrocknete Chilischoten |
| 12 in Öl eingelegte Sardellenfilets | 4 EL Olivenöl |
| 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g Inhalt) | Salz |
| 1 Prise Zucker | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen sehr fein hacken, etwa 1 EL davon beiseite stellen. Die Chilischoten fein zerkrümeln. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und klein würfeln.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit den Chilis darin bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Tomaten in der Dose klein schneiden und mit Sardellen und Petersilie untermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken und offen in etwa 10 Min. sämig einkochen lassen. Dabei ab und zu durchrühren.
3. Die Sauce vor dem Servieren nochmals abschmecken und eventuell nachwürzen. Die beiseite gestellte Petersilie untermischen. Mit den frisch gekochten Nudeln vermengen.