

Rezept

Bigoli in Salsa

Ein Rezept von Bigoli in Salsa, am 27.04.2024

Zutaten

400 g Zwiebeln	4 EL Olivenöl
400 g Bigoli oder (Vollkorn-)Spaghetti	Salz
ca. 80 g Sardellenfilets in Öl	½ Bund Petersilie
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Zwiebeln offen bei schwacher Hitze ca. 20 Min. dünsten, bis sie weich sind, braun sollen sie dabei auf keinen Fall werden. Zwiebeln häufig durchrühren.
2. Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsaufschrift al dente kochen.
3. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Sardellen zu den Zwiebeln geben und unter Rühren noch ca. 1 Min. mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 3 EL Nudelkochwasser unterrühren.
4. Die Nudeln abgießen und mit der Petersilie zu den Zwiebeln geben. Alles gut mischen und in vorgewärmten Tellern servieren. Wer mag, gibt vor dem Essen noch einen kleinen Schuss frisches Öl auf die Pasta.