

Rezept

Sizilianische Sardinienpasta

Ein Rezept von Sizilianische Sardinienpasta, am 18.12.2025

Zutaten

½ Fenchelknolle (möglichst mit Grün)	1 kleine Zwiebel
100 g Cocktailtomaten	½ Zitrone
2 EL Olivenöl	125 ml Weißwein
4 EL Rosinen	2 EL Pinienkerne
1 Dose Sardinen (90 g Abtropfgewicht)	180 g Pasta (z. B. Tagliatelle)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal, 23 g F, 24 g EW, 98 g KH

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen und den Strunk herausschneiden. Grün abschneiden, fein hacken und beiseitestellen. Knolle fein hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen. Aus der Zitrone den Saft auspressen.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Weißwein und Fenchel dazugeben und alles mit halb aufgelegtem Deckel 15 Min. dünsten, das Gemüse soll kaum Farbe annehmen. Rosinen, Pinienkerne und die Hälfte der Sardinen zur Sauce geben und diese weitere 7 Min. köcheln. Restliche Sardinen und Tomaten untermischen und 3 Min. weiterköcheln.
3. Während die Sauce köchelt, die Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertige Nudeln in ein Sieb abgießen und mit der Sauce vermischen. Auf Teller verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Fenchelgrün bestreuen.