

Rezept

# Spaghetti mit Ölsardinen und Zitrone

Ein Rezept von Spaghetti mit Ölsardinen und Zitrone, am 27.05.2026

## Zutaten

Salz	350 g	Spaghetti
½ Bio-Zitrone	1	weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 kleine Dosen	Sardinen (in Öl; je 100-125 g)
3 EL TK-Petersilie		Pfeffer
2 EL Pinienkerne	5 EL	Olivenöl
4 EL Semmelbrösel		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 24 g F, 26 g EW, 72 g KH

## Zubereitung

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Spaghetti darin nach Packungsanweisung knapp bissfest kochen. Während das Wasser aufkocht, die Zitrone waschen und trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Die Ölsardinen in ein Sieb geben und abtropfen lassen (s. Tipp). Dann auf einen Teller geben, evtl. aufklappen und die Mittelgräte entfernen. (Nicht unbedingt nötig: Die Gräten sind zart und können mitgegessen werden.) Die Sardinen mit einer Gabel grob zerzupfen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und mit etwas Zitronenschale, 1 ½ EL Petersilie und etwas Pfeffer mischen.
3. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, dann auf einem Teller beiseitestellen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze in 1-2 Min. goldbraun rösten - dabei gut rühren, damit sie nicht anbrennen. Aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und beiseitestellen.
4. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei kleiner Hitze glasig dünsten, dann den restlichen EL Petersilie und die restlichen 2 EL Olivenöl dazugeben.
5. Etwas Nudelkochwasser abnehmen. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, sofort in die Pfanne geben und mit dem Öl vermischen, dann das Kochwasser angießen. Sardinen und Pinienkerne untermischen und kurz miterhitzen. Alles mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit den Semmelbröseln bestreut servieren.