

MEDITERRANER NUDELSALAT MIT SARDELLEN UND KAPERN

MEDITERRANER NUDELSALAT MIT SARDELLEN UND KAPERN

Ich mag keine Kapern - dachte ich... ich mochte sie halt als Kind nicht so gerne... aber wenn ich bedenke, dass ich gerade meinen letzten B-day in den 20ern hatte, dann ist das wohl schon eine Weile her. Jedenfalls habe ich irgendwann mal ein kleines Glas gekauft (20g) und das war zum Glück ewig haltbar. Als ich mir jetzt einen frischen Salat mit Sardellen basteln wollte kamen mir die Kapern auf jeden Fall gerade recht. Frisches Basilikum, getrocknete Tomaten, Sardellen, Oliven und Kapern haben ihm eine tolle, frische Note verliehen. Ein toller mediterraner Nudelsalat mit Sardellen und Kapern!



ZUTATEN FÜR 6-8 PERSONEN:

500g Spiirelli

1 große Hand voll grüne Oliven, ohne Stein

1 große Hand voll schwarze Oliven, ohne Stein

1 Prise Chiliflocken

10 Sardellenfilets (optional + 1 TL von dem Öl)

20g Kapern (Abtropfgewicht) = ca. 1 EL

1 Bund Basilikum

2 Frühlingszwiebeln

8 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten + 4 EL von dem Öl

1 Hand voll frische Kirschtomaten (optional)

6 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG:

Die Spirelli in Salzwasser kochen bis sie al dente sind. Abgießen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Die Oliven in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Sardellenfilets fein hacken. Die Kapern abgießen und beides zusammen mit den Chiliflocken ebenfalls in die Schüssel gegeben. Die Tomatenscheiben würfeln und mit etwas von dem Öl beifügen, die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden und auch in die Schüssel geben. Den Knoblauch pressen, einrühren und das Ganze kurz ziehen lassen.

Die abgekühlten Nudeln unter fließend kaltem Wasser wieder auflockern – sie lösen sich in Sekundenschnelle voneinander, das ist echt toll – ich hab das mal bei Steffen Hensler gesehen.

Die Nudeln zu dem bunten Mix in die Schüssel geben, gut umrühren und das Olivenöl darüber geben. Das Basilikum fein hacken und optional die Kirschtomaten halbieren. Beides unter den Nudelsalat mit Sardellen und Kapern heben. Den Nudelsalat mit Pfeffer und Salz würzen, wieder gut umrühren und mit Zitronensaft abschmecken.

Wenn möglich solltet ihr dem Salat jetzt 1 Stündchen Zeit geben, ihn ziehen lassen und ihn dann noch mal abschmecken.

Dazu vielleicht ein schönes Stück Fleisch vom Grill... sehr lecker.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!