

ONE PAN PASTA MIT SARDELLEN UND ESTRAGON

ONE PAN PASTA MIT SARDELLEN UND ESTRAGON

Sommer, Sonne und Sonnenschein - endlich ist der Sommer da, ich habe schon kaum noch daran geglaubt. Und auch wenn es schön ist, man kann ja nicht jeden Tag grillen. Nun habe ich absolut kein Problem damit auch bei gutem Wetter in die Küche zu hüpfen, aber man muss es sich ja nicht schwerer machen als es ist. Als ich also in den letzten Tagen mal wieder einen neu entdeckten Onlineshop durchstöbert habe, viele von euch kennen Hagen Grote sicherlich, bin ich dort auf die Rubrik Rezepte gestoßen. Das ist ganz niedlich gemacht, weil einem in der Rezeptliste einige Artikel angezeigt werden die man im Shop bekommt und die sonst vielleicht etwas schwieriger aufzutreiben sind - zum Beispiel ein Gläschen mit weißem Thunfisch. Weil ich für den Moment aber etwas kurzfristiger unterwegs war haben mich die Linguine mit Sardellen-Olivensauce angelacht. Die habe ich etwas abgewandelt und daraus eine ganz unkomplizierte One Pan Pasta mit Sardellen und Estragon gezaubert. Super lecker, unkompliziert und perfekt für einen warmen Sommerabend auf der Terrasse oder dem Balkon!



Zutaten für 2 Personen:

1 große Zwiebel

etwas Olivenöl

ca. 12 Sardellenfilets

4 Tomaten

1/2 Zitrone

3 Knoblauchzehen

100g schwarze Oliven ohne Stein

30g Kapern (Abtropfgewicht)

50g Pecorino

250g Linguine, hier Orangen-Linguine

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln und bei leichter Hitze mit wenig Öl in einer großen Pfanne weich und glasig anschwitzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den Sardellen mit dem Mixer oder Stabmixer zu einer cremigen Paste verarbeiten. In der Pfanne ca. 500ml Salzwasser aufkochen und die Pasta hinein geben. Die Tomaten vom Strunk befreien, kreuzförmig einschneiden und für knapp eine Minute mit ins Nudelwasser setzen. Mit einem Deckel abdecken. Danach lassen sie sich wunderbar häuten.

Die Tomaten also häuten, vierteln, vom wässrigen Inneren befreien und klein würfeln. Sobald die Nudeln al dente sind und das Wasser fast vollständig aufgenommen haben werden sie mit der Zwiebel-Sardellen Paste vermengt.



Die klein gewürfelten Tomaten, die Oliven, die Kapern und den fein gehackten Estragon dazu geben.



Alles gut vermengen und mit dem Abrieb der Zitrone, dem fein geriebenen Pecorino, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sofort auf tiefe Pastateller verteilen.

Schmeckt nach Urlaub!



©katha-kocht.de

Dieser Artikel ist mit freundlicher Unterstützung von Hagen Grote entstanden.