

Spaghetti mit Sardinen und Estragon

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Knollen Fenchel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 rote Zwiebeln
- 2 TL Fenchelsamen
- 200 ml Weißwein
- 1 Glas Wasser
- 2 rote Chili-Schoten
- 600 g geschuppte, filetierte Sardinen
- 4 EL Pinienkerne
- 2 EL Rosinen
- 500 g Spaghetti
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL (aus der Dose) Tomatenwürfel
- 0,5 Bund Estragon
- 2 Bio-Limetten

Fenchel waschen, putzen und in feine Würfel schneiden, das Grün fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Chili-Schoten waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Estragon waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Limetten waschen, trocknen und abreiben. Saft auspressen. Pinienkerne in einer trockenen heißen Pfanne rösten, bis sie duften und hellbraun sind.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fenchel- und Zwiebelwürfel mit Fenchelsamen und Chilistreifen bei sanfter Hitze etwa 10 Minuten dünsten, ab und zu einen Deckel auf den Topf legen. Das Gemüse soll kaum Farbe annehmen, nur leicht karamellisieren. Rosinen, die gerösteten Pinienkerne und die Hälfte der Sardinen-Filets gründlich untermischen und alles ohne Deckel noch 10 Minuten sanft weitergaren. Gelegentlich rühren, so dass die Sardinen zerfallen.

Weißwein und Wasser hinzufügen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Dann die Hitze soweit reduzieren, dass die Soße nur noch siedet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln in einem großen Topf nach Packungsanweisung bissfest kochen. 7-8 Minuten bevor die Nudeln gar sind, die restlichen Sardinen mit der Haut nach oben auf die Soße legen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Nicht umrühren, den Deckel auflegen. Nach Ende der Kochzeit die Nudeln abgießen und unter die Soße mischen. Mit wenig Olivenöl, 1 kräftigen Spritzer Limettensaft, Estragon, Tomatenwürfeln und Fenchelgrün verfeinern.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 03.08.2023

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen