

Spaghetti mit marinierten Sardellen und Zitronensoße

Zutaten für die Soße Taratà (für 4 Personen):

- 75 g getrockneter (vom Thunfisch) Fischrogen
- 75 g Pinienkerne
- 0,5 Bund Blattpetersilie
- 0,5 Bio-Orange
- 0,5 Bio-Zitrone
- 1 TL Rotwein-Essig
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- aus der Mühle: Salz
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Zimtpulver

Fischrogen reiben, Pinienkerne hacken und Petersilie fein schneiden. Orange und Zitrone abreiben und auspressen. Alle Zutaten nach und nach in eine Schale geben, gut verrühren und 2 EL Wasser hinzufügen.

Zutaten für die Zitronensoße:

- 2 Bio-Zitronen
- 100 ml Geflügelbrühe
- 80 g geschälte Kartoffeln
- 30 g (weißer Teil) Frühlingszwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- aus der Mühle: Salz

Kartoffeln kochen. Zitronen dünn schälen, Saft auspressen. Die Schalen in Wasser aufkochen, damit sich die Bitterstoffe verlieren. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zitronenschale und -saft mit Geflügelbrühe und Kartoffeln in einer Schale pürieren. Durch ein feines Sieb passieren. Frühlingszwiebeln würfeln und mit Olivenöl unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Zutaten für gebratene Sardinen:

- 8 frische Sardinen
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL fein gehackte Blattpetersilie
- 1 Prise Paprikapulver

Sardinen in einer Pfanne braten und nebeneinander auf Pergamentpapier legen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Petersilie und Paprika würzen. Mit Pergamentpapier bedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Weitere Zutaten:

- 4 EL Panko
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g Spaghetti

Panko ohne Fett in einer Pfanne rösten. Zitronenschale abreiben. Spaghetti in einem Topf bissfest kochen.

Anrichten:

Zitronensoße in vorgewärmte tiefe Tellern geben. Spaghetti in einer Suppenkelle mit einer Gabel zu einer Rosette drehen. Jeweils mittig in die Tellermulde setzen. Darauf die Taratà-Soße geben und mit dem gerösteten Panko bestreuen. Je 2 Sardinen darauf legen und mit der geriebenen Zitronenschale garniert servieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 09.02.2023

Koch/Köchin: Dirk Luther

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