

Nudeln - Pasta Rezepte

Pasta Mit Rucola Und Sardellen

Anzahl: 1 Bis 2 Personen

Gattung: Teigwaren, Mehlspeisen, Nudeln, Pasta,

200 g Rucola (Rauke)	6 Essl. Olivenöl
Salz	400 g Taglierini oder Spaghetti
2 Knoblauchzehen	Parmesan, frisch gerieben
3 Sardellenfilets	

Die Salatblättchen verlesen und waschen. In siedendem Salzwasser rasch blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Blanchierwasser beiseite stellen.

Den Knoblauch schälen und hacken. Die Sardellenfilets abspülen und klein schneiden. Den blanchierten Salat hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin andünsten und die Sardellen darin auflösen. Den Salat zugeben und bei geringer Hitze dünsten.

Die Nudeln im Blanchierwasser al dente garen. Anschließend die Nudeln in ein Sieb Abgießen. In einer vorgewärmten Schüssel mit dem Sugo mischen.

Mit dem Parmesan servieren.