

Spaghettini mit Sugo und geschmortem Romanasalat

 happy-mahlzeit.com/2021/03/07/spaghettini-mit-sugo-und-geschmortem-romanasalat/

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Spaghettini
- 4 – 5 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 fester kleiner Romanakopfsalat
- 6 – 8 Sardellenfilets
- Schale von 1 Zitrone (nach Gusto)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Prise Chilipulver
- 3 gehäufte EL frisch geriebener Parmesan

Außerdem:

- 2 EL Panko
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Spaghettini in Salzwasser 5 – 6 Minuten bissfest garen.

Den Knoblauch mit der Messerklinge zerdrücken. Dabei löst sich die Schale, springt ab und es genügen zwei, drei Schnitte mit dem Messer, um ihn zu zerkleinern. Dann in Olivenöl anzudünsten. Die Sardellen grob hacken und mit in die Pfanne geben.

Den Salatkopf waschen, quer in fingerbreite Streifen schneiden, hinzufügen und einige Minuten sanft braten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chilipulver würzen. Nach Belieben reichlich abgeriebene Zitronenschale dazugeben.

Die Spaghettini mit einer Zange aus dem Kochwasser heben und tropfnass mit dem Parmesan unter den Salat mischen.

Für einen Crunch die Brösel mit den Pinienkernen im heißen Öl anrösten. Nach Belieben mit Chilipulver würzen und zum Schluss über jede Pasta-Portion streuen.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 18.4.2020

Episode: Schnelle Küche – In 20 Minuten auf dem Tisch