



Sardische Spaghetti mit Sardellen, Fenchel und Sardinien

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Oh Bella Italia, wer kennt die Pastagerichte, hat sie je gezählt

Zutaten

- 300 g Spaghetti
- 500 g Fenchelknolle, geputzt, ohne Strunk, in Streifen
- 3 Sardellen,abgespült, gehackt
- 1 EL Fenchelsaat
- 1 Dose Sardinien in Öl, abgelaufen (87 g)
- 3 gesalzene Sardellen, abgespült, gehackt
- 2 EL Rosinen, eingeweicht
- 50 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bündchen Petersilie, gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Fenchelsaat mit 1 El Öl in einer Stielpfanne erhitzen, rösten bis er springt; danach fein stoßen.

Schritt2

Mit den Fenchelstreifen in einer geschlossenen Pfanne 10 min. braten, schmoren.

Schritt3

Die Sardellen, Petersilie, Knoblauch, Rosinen, Pinienkerne unter den Fenchel heben, kurz mit

braten.

Schritt4

Zeitgleich die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Schritt5

Abgießen und tropfnass zum Fenchel geben, salzen, pfeffern, nachschmecken.

Schritt6

Mit den Sardinen zusammen zu Tisch geben.

Rezeptart: Nudelrezepte **Tags:** fenchel, knoblauch, petersilie, rosinen, sardellen, sardinen, spaghetti

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sardische-spaghetti-mit-sardellen-fenchel-und-sardinen/>