AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	ganzjährig	Italien

PENNE MIT BROCCOLI UND SARDELLEN



Rezept: Anna de Leuw. Food for the soul. Hölker 2011 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Ein einfaches Rezept, das die Seele wärmt.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g	Broccoli, kleine Röschen	1	Chilischote, fein gehackte
400 g	Penne		
1 dl	Olivenöl	8	Sardellenfilets
2 Zehe	Knoblauch, fein gehackter	100 g	Parmesan, frisch geriebener
		4 EL	Pinienkerne, geröstete
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Broccoliröschen darin in ca. 8 Min. weich kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Parallel dazu in einem grossen Topf die Penne in Salzwasser bissfest kochen.
3. Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen und darin Knoblauch, Chilischote und Sardellenfilets anschwitzen, bis der Fisch zerfallen ist. Unter Rühren die Broccoliröschen zugeben und alles zu einer cremigen Paste zerdrücken.
4. Die abgetropften Nudeln zur Broccoli-Sardellen-Paste geben, mit dem Parmesan bestreuen, mit Pfeffer würzen und alles gut mischen. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren.