

Nah&Frisch

Professional

Nudeln mit Karfiol und Sardellen

Hauptspeise

Fischgerichte

Frühling

Gemüse

Nudelgerichte

Sommer

Vegetarisch

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Den Karfiol zerkleinern und in Salzwasser weichkochen. Nudeln bissfest kochen. In der Zwischenzeit die gehackte Zwiebel in Olivenöl bräunen und Sardellen hinzufügen. Gut umrühren und ca. 10 Minuten langsam kochen. Den fertig gekochten Karfiol zu der Sardellen Zwiebel-Mischung geben die Pinienkerne hinzufügen. Etwas Karfiolwasser hinzugeben, die Masse sollte leicht feucht bleiben.

Petersilie klein hacken, die Karfiolsoße über die Pasta gießen, pfeffern und großzügig mit Parmesan und Petersilie bestreuen.



Zutaten

600 g kurze Nudeln z.B.

Penne

1 großer Karfiol (ca. 1 kg)

100 g Pinienkerne

1 Zwiebel

6 Sardellenfilets

Olivenöl

100 g Parmesan gerieben

1 Bund Petersilie

Pfeffer