Nah&Frisch

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