

## Pasta mit Sugo

Als erstes wird das Nudelwasser aufgesetzt. Damit es noch schneller geht: gleichzeitig eine Portion im Wasserkocher erhitzen. Die Pasta ins sprudelnd kochende, gut gesalzene Wasser geben, nach Packungsaufschrift bissfest garen – die besonders dünnen Spaghettini sind schon nach 5 Minuten gar. In dieser Zeit ist auch unser Sugo fertig und es kann serviert werden.



### Zutaten für zwei Personen:

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

### Außerdem:

- 2 EL Panko (grobe, japanische Semmelbrösel)
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Nudelwasser aufsetzen. Sobald es aufwallt, salzen und die Spaghettini einwerfen. Sie sind in 5 bis 6 Minuten bissfest.
- Knoblauch mit der Messerklinge zerdrücken, dabei löst sich die Schale, springt ab und es genügen, zwei, drei Schnitt mit dem Messer, um ihn zu zerkleinern und in Olivenöl anzudünsten. Ebenfalls die Sardellen grob hacken und in die Pfanne geben.
- Den Salatkopf waschen, dann quer in fingerbreite Streifen schneiden und hinzufügen. Wenige Minuten sanft braten, dabei mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chilipulver würzen. Und wer mag, gibt nun auch reichlich abgeriebene Zitronenschale dazu.
- Die Spaghettini mit einer Zange aus dem Kochwasser heben, tropfnass, zusammen mit dem Parmesan unter den Salat mischen.

- Für einen schönen Crunch die Brösel mit den Pinienkernen im heißen Öl anrösten, die kann man nach Belieben auch etwas scharf mit Chilipulver würzen. Und zum Schluss über jede Pastaportion streuen.

**Getränk:** ein Glas leichter Rotwein, am liebsten aus der Toskana oder vom Gardasee