



## Linguine Ammuddicata - Pasta mit Sardellen, Chili und Brösmeli

Das einfache, aber deftige Pastagericht stammt aus Süditalien. In Kalabrien wird es oft an Heiligabend serviert, denn es erwärmt Körper und Geist an kalten Wintertagen. Die gekochten Spaghetti, vorzugsweise die dickeren Spaghettoni oder Liguine werden in einer Sauce mit Sardellen, Olivenöl und etwas feingeschnittener Zucchini nachgegart. Daneben wird mit Chilipulver gewürztes Paniermehl leicht angeröstet. Damit werden die angerichteten Linguine bestreut. Das ist typisch für die süditalienische Küche: Ein einfaches Rezept, mit einem überraschenden, knisternden Gusto.

### Zutaten (1 Portion)

100g	Linguine
40g	Zucchini
5-6	Sardellenfilets
2El	Olivenöl
1	kleine Knoblauchzehe
4-5	Zweige glatte Petersilie
1/3Tl	Chilipulver
1,5El	Paniermehl

### Zubereitung

Zucchini längs zu Streifen schneiden, danach zu schmalen Stiften schneiden.  
Knoblauch fein hacken. Sardellen klein würfeln.

Linguine in Salzwasser gar kochen.

Olivenöl mässig erhitzen, Zucchini, Sardellen und Knoblauch zugeben. Etwa 10 Minuten dünsten, dabei öfters verrühren bis sich die Sardellen fast auflösen.

Linguine abgiessen, etwas Kochwasser auffangen.

Linguine zur Sauce geben etwas Kochwasser zugeben und vermischen. Ca. 3-4 Minuten in der heissen Sauce ziehen lassen, dabei ein paar Mal wenden. Am Schluss sollte die Sauce noch leicht fließen, ev. noch etwas Kochwasser zugeben.

Paniermehl in einer trockenen Pfanne zusammen mit dem Chili leicht anrösten. Linguine anrichten, gewürztes Paniermehl und etwas gehackte Petersilie darüber streuen.





