

Spaghetti mit gebratenem Romana-Salat

Zutaten für 2 Personen:

250 gr Pasta
6 Sadellenfilets
1 Romana-Salat, gewaschen, trockengeschleudert und in Streifen geschnitten
3 EL Semmelbrösel
2 EL Pinienkerne
Frisch geriebener Parmesan
Grobes Meersalz, Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Ein kleingehackter roter Chili, ohne Kerne

Zubereitung:

Nudelwasser (gut gesalzen) zum Kochen bringen.
Während die Spaghetti garen, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Sardellen zusammen mit der Chilischote anschwitzen.

Den in Streifen geschnittenen Salat hinzugeben und andünsten.

In einer weiteren kleinen Pfanne die Pinienkerne zusammen mit den Semmelbröseln anrösten bis sie Farbe annehmen und knusprig werden.

Wenn die Spaghetti gar sind in die Pfanne mit dem Salat geben und gut vermischen. 2/3 der Pinienkerne und Semmelbrösel sowie etwas Parmesan unterheben.

Auf tiefen Tellern anrichten und mit den restlichen Kernen und Bröseln bestreuen.

Wir wünschen „Guten Appetit“