

Spinat und Tomaten mit Fregola Sarda (Nudeln)

Zutaten:

200 gr Fregola Sarda (Nudeln aus Sardinien, es gehen natürlich auch andere Nudeln)

200 gr frischer Spinat

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel oder Schalotte

125 gr Kirschtomaten

5 Sardellenfilets

Olivenöl

2 EL dunkle Oliven

2 EL Kapern

Parmesan

Basilikum frisch, wenn vorhanden

Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Spinat waschen, trocknen (wir machen das immer in einer Salatschleuder) und grob klein schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Tomaten halbieren und den Strunk rauschneiden. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken.

Pasta nach Anweisung in reichlich Salzwasser kochen.

Knoblauch und Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen. Tomaten dazu und etwas mitschmoren. Sie dürfen ihre Form behalten. Kapern, Oliven und den Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Pfeffern, salzen (bisschen vorsichtig, da die Sardellen ja noch dazu kommen) und nach Geschmack pikant mit Chili würzen.

Die Pasta abtropfen lassen und mit dem Gemüse vermengen. Die Sardellenfilets dazugeben und nochmal umrühren.

Die Pasta auf Teller geben und mit Parmesan und frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Basilikum garnieren und jetzt schmecken lassen!

Wir wünschen „Guten Appetit“

