

Pasta mit Olivenöl-Brösmeli, Sardellen und Kapern

Zutaten: (für 4 Personen)

- 400 - 500 g feine Spaghetti
- 150 g Brösmeli (selbst gemachtes Paniermehl)
- ca. 4 EL Olivenöl
- 10 – 12 Sardellenfilets, grob gehackt
- ca. 2 EL Olivenöl
- 2 gequetschte Knoblauchzehen
- nach Belieben Chiliflocken
- 2 – 3 EL Kapern, gewässert und grob gehackt
- 2 EL fein gehackter glattblättriger Peterli
- nach Belieben Abrieb einer Bio-Zitrone
- wenig Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken
- fakultativ: frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

4 EL Olivenöl in eine grosse beschichtete Bratpfanne geben und erhitzen. Die Brösmeli bei mittlerer Hitze darin anrösten und zur Seite stellen. Achtung: Beim Anrösten immer mal wieder rühren; die Brösmeli werden schnell zu dunkel.

Die grob gehackten Sardellenfilets mit ca. 2 EL Olivenöl in einer Bratpfanne langsam erhitzen und cremig werden lassen. Nach Belieben Chiliflocken zugeben.

Die grob gehackten Kapern zu den Sardellen geben.

Die Spaghetti gemäss Anleitung auf der Packung in Salzwasser «al dente» kochen. Das Wasser ableeren und die Spaghetti zu den Sardellen und den Kapern geben.

Den Peterli und einen Teil der Brösmeli, den Zitronenabrieb und den Zitronensaft zugeben. Gut mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und – wenn nötig – noch etwas Olivenöl dazugeben.

Servieren und die restlichen Brösmeli dazu reichen oder – bei Tellerservice – die Brösmeli direkt über die geschöpften Spaghetti geben. Wer mag, serviert dazu frisch geriebenen Parmesan.