Linguine in würziger Tomatensauce mit Thunfisch und Sardellen

Ein original Italienisches Fischrezept mit Linguine-Pasta

Leicht | 4 Portionen | 60 min.



Die italienisch-mediterrane Küche lebt von ihrer Fischvielfalt: Dieses Pasta-Rezept mit Thunfisch und Sardellen kombiniert gleich zwei beliebte Fischarten, die zusammen mit der fruchtigen Tomatensauce perfekt harmonieren. Und das Beste: Am Ende kommt die Linguine al pesce aus einer Pfanne – molto facile.

Zutaten

500 g Linguine

200 g Thunfisch in Öl aus der Dose

5 Sardellenfilets in Öl (ca. 20 g)

100 ml Gemüsebrühe

1 Packung ORO di Parma Sugo Tradizionale (400 ml)

2 Knoblauchzehen

1 frische Chili

1 Zweig glatte Petersilie

5 EL Olivenöl „extra vergine“ zum Anbraten, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Parmesan nach Belieben

Schritt 1: Die Vorbereitung

Wasche, trockne, und schneide die frische Petersilie. Dann kannst du dich um den Thunfisch kümmern: Lass das Öl aus der Dose durch ein Sieb abtropfen und lockere den Fisch in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel auf. Die Chilischote kannst du in kleine Streifen schneiden und die Knoblauchzehen schälen.

Schritt 2: Die würzige Grundlage

Erhitze reichlich Olivenöl in einer großen Pfanne. Sie sollte so groß sein, dass später die gekochte Pasta hineinpasst. Um das Olivenöl zu aromatisieren, schwitze darin die ganzen Knoblauchzehen kurz an. Nimm sie wieder heraus, bevor die weiteren Zutaten in die Pfanne kommen.

Schritt 3: Die Sardellen

Gib die Sardellenfilets in die heiße Pfanne und brate sie zusammen mit der zerkleinerten Chilischote kurz an. Übergieße die Sardellen mit der Brühe und lass sie darin zergehen. Diese Grundlage verleiht dem Gericht ein würzig-mediterranes Aroma.

Schritt 4: Die Tomatensauce

Gib den Thunfisch und die ORO di Parma Sugo Tradizionale in die Pfanne. Bei mittlerer Hitze lässt du die Sauce 15 Minuten köcheln und rührst gelegentlich um. Nach der Kochzeit mit der gehackten Petersilie abschmecken und bei Bedarf pfeffern und salzen.

Schritt 5: Die Linguine

Während die Sauce köchelt, kannst du in einem separaten Topf die Linguine nach Anleitung (ca. 8 Minuten) in gesalzenem Wasser garen. Sind die Linguine al dente („bissfest“), hebst du 3 EL Nudelwasser auf und gießt die Nudeln ab. Gib die Linguine zusammen mit den Nudelwasser in die Sauce und rühre alles gut um. Siehst du schon, wie sich Pasta und Sauce verbinden?

Schritt 6: Das Finale

Serviere deine Linguine am besten in tiefen Tellern. Mit frisch geriebenem Parmesan und Petersilie kannst du die Pasta verfeinern. Schmeckt (fast) wie beim Italiener. Delizioso!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte