



Spaghetti mit Sardellen und Zitrone

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Parmesan	30 g
Salz	
Spaghetti	500 g
Olivenöl	4 EL
Paniermehl	20 g
Sardellenfilets in Olivenöl	40 g
Pfeffer, schwarz	
Butter	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti ins siedende Salzwasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 9 Min. al dente kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen. Dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Semmelbrösel darin ca. 3 Min. goldbraun anrösten. In einer Schüssel mit Zitronenabrieb mischen, etwas salzen und beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
4. 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben und Knoblauch darin auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Sardellen und Zitronensaft zugeben, durchschwenken und Pfanne vom Herd nehmen.
5. Tropfnasse Spaghetti zu den Sardellen in die Pfanne geben und mit Butter, Petersilie und Parmesan mischen. Nach Bedarf zum Auflockern etwas vom Kochwasser unterheben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Spaghetti mit Sardellen auf Tellern anrichten und mit Zitronen-Bröseln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	620 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	15 g