

Bandnudeln mit Sardellen und getrockneten Tomaten

by Andreas - Mittwoch, August 11, 2010

<http://mundgericht.de/index.php/bandnudeln-mit-sardellen-und-getrockneten-tomaten/>

Das perfekte Sommergericht. Ich habe es das erste Mal an einem der heißesten Tage des Jahres probiert. So richtig Hunger hatte abends keiner bei der Hitze, aber man muss ja was essen. Also was relativ leichtes ohne Sahne oder Fleisch. War genau das Richtige. Das Salz der Anchovis wurde nach durchschwitztem Tag vom Körper dankbar aufgenommen.

400 gr Bandnudeln

10 Sardellenfilets

15 getrocknete Tomatenhälften in Öl

15 grüne Oliven

100ml Gemüsebrühe

100ml Weißwein

80g Butter (aus dem Kühlschrank, besser noch aus dem Gefrierfach)

1 EL Olivenöl

2 EL Petersilie (gehackt)

50 gr. Parmesan

Pfeffer

Die Sardellenfilets unter fließendem kaltem Wasser entsalzen. Filets, Oliven und Tomaten in feine Streifen schneiden.

Im Olivenöl anbraten und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die kalte Butter einrühren. Abschließend pfeffern und mit der Petersilie vermengen.

Die Nudeln in Salzwasser kochen und zu der Sardellen/Tomatensauce geben. Kurz unterheben. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.