saisonküche

Bigoli mit Sardellen, Thymian und Mandeln



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	650 kcal
Eiweiss:	23 g
Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	83 g

Tipps zu diesem Rezept

- Die Sardellen machen das Gericht relativ salzig. Nach Belieben weniger verwenden.

Zutaten

400 g	Teigwaren, z. B. Bigoli oder Spaghetti
	Salz
40 g	Mandelblättchen
2	Knoblauchzehen
4 Dosen	Sardellenfilets in Salzlake à 50 g
3	getrocknete Tomaten
1 Bund	Thymian
0.5 Bund	Bohnenkraut
4 EL	Olivenöl
	Thymian für die Garnitur

Zubereitung

1. Teigwaren in Salzwasser bissfest kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Knoblauch in Scheiben schneiden. Sardellen abtropfen lassen. Pro Person ein Filet für die Garnitur beiseite legen, den Rest grob hacken. Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Thymians und das Bohnenkraut hacken

3. Öl in einer grossen Bratpfanne leicht erhitzen. Knoblauch und die restlichen Thymianzweige darin 2–3 Minuten dünsten, das Öl wird so aromatisiert. Knoblauch und Kräuter herausheben, sie werden nicht weiterverwendet. Sardellen und Tomaten im aromatisierten Öl bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten dünsten, bis die Sardellen ganz zerfallen sind. Teigwaren und gehackte Kräuter beigeben und alles gut mischen. Zum Servieren mit Sardellen, Mandeln und Thymian garnieren.