

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2022 ▪  
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



### Bucatini mit Sardinen und Fenchel

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Bucatini mit Sardinen und

#### Fenchel:

- 250 g Bucatini
- 4 küchenfertige Sardinenfilets, mit Haut
- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 25 g Rosinen
- 25 g Pinienkerne
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 50 cl Weißwein
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bucatini in reichlich siedendem Salzwasser al dente garen.

Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosinen dazu geben. Sardinenfilets abwaschen und trockentupfen. Auf der Hautseite salzen und pfeffern und auf der Hautseite in die Pfanne zum Fenchel geben. Fisch nach ca. 5 Minuten wenden und alles mit Weißwein ablöschen. Etwas Einreduzieren lassen und dann von der heißen Herdplatte nehmen und ziehen lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Bucatini, wenn sie al dente sind, in die Pfanne mit dem Fenchel und den Sardinen geben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Zitrone waschen, etwas Schale abreiben und über die Nudeln geben. Mit Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Alles zusammen durchschwenken.



Laut WWF ist der Kauf von Sardinen aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Mittlerer Ostatlantik FAO 34: Mauretaniens, Marokko (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27; Mittelmeer FAO 37: Ägäis (GSA 22), Alboran Meer (GSA 1&3), Südsizilien (GSA 16), Nördliche Adria (GSA 17) (Ringwaden)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Südsizilien (GSA 16) (Pelagische Scherbrettnetze)

#### Für die gerösteten Semmelbrösel:

- 30 g Semmelbrösel
- 50 g Parmesan oder Pecorino
- Olivenöl, zum Braten

Semmelbrösel in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl goldbraun werden lassen. Kurz abkühlen lassen und währenddessen Parmesan reiben. Semmelbrösel in ein Schüsselchen geben und mit geriebenem Parmesan vermischen. Kurz vorm Servieren Parmesan-Semmelbrösel über die Bucatini geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.