

# Fettuccine aglio, olio e peperoncino

Dies ist eines der besten Pasta-Gerichte, die ich kenne. Neben einer guten Spaghetti carbonara.

Dies ist ein Gericht für Gourmets, die gern scharf essen. Wenige, aber qualitativ hochwertige Produkte. Und das Gericht ist in 10 Minuten zubereitet.

Ich hatte ein Glas mit in Olivenöl eingelegtem, kleingehacktem Knoblauch und ebenfalls kleingehackten Peperoncini vorrätig. Also verwendete ich dies für eine gute, schnelle und vor allem schmackhafte Zubereitung.

Ergänzt habe ich die Sauce mit dem Saft einer Limette für etwas Fruchtigkeit und Säure.

Ich nenne hier auch gern den Namen des Herstellers meiner bevorzugten Pasta, dies ist bei getrockneter Pasta nämlich Barilla. Dies ist die beste Pasta, die ich hier an meinem Wohnort bei einem Supermarkt in sehr großer Auswahl bekommen kann. Und sie mundet einfach vortrefflich und ist so lecker.

Zusätzlich gewürzt wird nur noch mit etwas frisch gemahlenem, grobem Salz.

Und garniert wird das Pasta-Gericht verständlicherweise mit frisch gehobeltem Parmesan für noch mehr Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:177]

---

# Ravioli mit Champignons aglio e olio

Ich habe die zweite frische Pasta zubereitet, die ich bei der Pasta-Fabrik gekauft habe. Ravioli mit Tomaten-Ricotta-Füllung.

Dazu einige braune, in Scheiben geschnittene Champignons.

Sehr viel Knoblauch.

Etwas von dem frisch zubereiteten Gewürz-Öl mit Knoblauch und Chili-Schoten.

Und zum Garnieren frisch mit dem Käsehobel gehobelter Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:154]

---

## Gewürz-Öl

Es war mal wieder an der Zeit. Der Vorrat an Gewürz-Öl in meiner Öl-Karaffe war aufgebraucht.

Also habe ich wieder neues Gewürz-Öl hergestellt.

Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei oder Oregano hatte ich nicht vorrätig. Es ist doch eigentlich egal. Aber ich höre nicht auf diejenigen Leute, die sagen, es müssen

unbedingt frische Kräuter in ein Gewürz-Öl.

Also habe ich als Gewürze nur einige Chili-Schoten und Knoblauchzehen verwendet.

Das ergibt ein aromatisches und etwas scharfes Gewürz-Öl.

Als Öl verwende ich ein gutes, spanisches Olivenöl.

[amd-zlrecipe-recipe:152]

---

## Entrecôte mit Kichererbsen-Wurzel-Püree



Sehr lecker

Diesmal Steaks rare. Ich brate sie auf jeder Seite nur jeweils eine Minute an.

Dazu ein Püree aus Kichererbsen und Wurzeln. Die Kichererbsen sind aus der Dose und vorgegart, so dass ich sie zu den Wurzeln nur noch einige Minuten gebe, um sie zu erhitzen.

Anstelle von Butter gebe ich zwei Esslöffel Olivenöl zum Püree.

Dazu bereite ich mit einem trockenem Rotwein ein kleines Sößchen zu.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Entrecôtes (à ca. 200 g)
- 4 Wurzeln
- 240 g Kichererbsen (Dose)
- trockener Rotwein
- 2 EL Olivenöl
- Steakpfeffer
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzeln putzen und in Scheiben schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Wurzelscheiben darin 10 Minuten garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Kichererbsen dazugeben und erhitzen.

Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürrierstabd fein pürrieren. Olivenöl dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut verrühren und abschmecken. Auf einen Teller egeben.

Währenddessen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Steaks auf jeder Seite eine Minute kräftig anbraten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Steaks herausnehmen, zu dem Püree geben und mit Steakpfeffer würzen. Röstaromen mit dem Kochlöffel gut vom Pfannenboden lösen. Sauce salzen und

pfeffern, etwas einreduzieren und abschmecken. Sauce über das Püree geben. Servieren.

---

## Rustikaler Weißwurst-Salat



Echte Bayern werden sicherlich den Kopf schütteln, wenn sie dieses Rezept lesen. Weißwurst in einem Salat. Aber zumindest habe ich für die Vinaigrette original bayerischen, süßen Senf verwendet. Und sie noch mit Honig-Essig und Olivenöl verfeinert.

Da mir vor einigen Wochen ein rustikaler Rostbratwurst-Salat auch gut gelungen ist, habe ich diesen Salat gern zubereitet. Und er mundet sehr gut.

Das Ganze ergibt eine ganze Mahlzeit und reicht für zwei Personen.

## **Zutaten für 2 Personen:**

### *Für den Salat:*

- 10 Weißwürste (600 g)
- 300 g Fleischwurst
- 300 g Emmentaler
- 1/2 grüne Paprika
- 2 orange Mini-Paprika
- 1/2 Zucchini
- 2 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie

### *Für die Vinaigrette:*

- 90 ml süßen, groben Senf
- 6 EL Honig-Essig
- 10 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## **Zubereitungszeit:** 20 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Weißwürste im nur noch siedenden Wasser 15–20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, längs halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden.

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Wurst und Käse in schmale Streifen schneiden.

Senf, Essig und Öl in eine Schale geben, salzen und pfeffern und verrühren.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Vinaigrette darüber geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat in zwei kleinere Servierschüsseln geben und servieren.



---

# Stierhoden-Carpacchio



## Leckere Antipasti

Heute feiere ich ein wenig und bereite ein besonderes Gericht zu. Ich habe heute meinen 55zigsten Geburtstag.

Ich hatte auch überlegt, zur Feier des Tages essen zu gehen. Ich hätte mich dann für ein Restaurant bei mir in der Nähe entschieden, das nach Art eines bayerischen Brau-Hauses aufgemacht ist. Dort hätte ich eine Schweinshaxe mit Knödeln bestellt. Aber ich hätte dann auch meinen Fotoapparat mitnehmen und das Gericht für mein Foodblog fotografieren müssen. Und das mache ich im Restaurant oder auch im Biergarten nur sehr ungern.

Als Alternative hätte ich auch seit 2 1/2 Jahren endlich mal

wieder beim Lieferservice bestellen können. Ich hätte einen China-Imbiss gewählt und dort ein vegetarisches Gericht. Das hätte ich zuhause auch fotografieren können. Aber Fastfood zum Geburtstag? Dann doch eher nicht.

Also entschied ich mich dafür, doch wieder selbst etwas zuzubereiten und für dieses Carpacchio. Carpacchio ist vom Rinder- und Pferde-Carpacchio bekannt. Es wird aus Rinder- oder Pferde-Rumpsteak zubereitet. Es besteht aus rohen, sehr dünn geschnittenen Scheiben Fleisch, angerichtet auf einem Teller, gesalzen, gepfeffert und mit etwas Olivenöl und Balsamico-Essig garniert. Es schmeckt köstlich.

Auf einen Rat meiner Kollegin Petra Hammerstein, die den Foodblog „DerMutAnderer“ betreibt, habe ich auch einmal rohe Kalbsleber, nur mit Salz und Pfeffer gewürzt, gegessen. Auch das mundet hervorragend.

Und wenn man diese Produkte roh genießen kann, dann kann man auch zur Feier des Tages Stierhoden roh in dünne Scheiben aufgeschnitten, als Carpacchio, genießen. Mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer gewürzt. Mit etwas gutem Olivenöl und Balsamico-Essig mariniert. Ein Gaumenschmaus. Die Stierhoden sind wie die Leber eines Tieres Drüsengewebe. Daher schmecken sie auch wie rohe Leber sehr fein und zart.

Ich habe die insgesamt vier Stierhoden und zusätzliche weitere Innereien, die sonst schwierig zu bekommen sind, von der Online-Metzgerei [Böbel](#) bezogen, die diese Produkte liefert. Für die restlichen drei Stierhoden werde ich in der kommenden Zeit noch einige Rezepte kreieren.

Stierhoden gibt man am besten 2–3 Stunden in den Gefrierschrank, damit sie leicht anfrieren. Dann kann man die sie umgebende Haut leicht abziehen. Und sie anschließend quer in dünne Scheiben schneiden.

**Zutaten für 1 Person:**



- 1 Stierhoden
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamico-Essig
- zwei Schippen oder ein halbes Baguette

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Stierhoden 2–3 Stunden in den Gefrierschrank geben.

Herausnehmen und mit einem scharfen Messer die äußere Haut längs einschneiden. Mit den Fingern die Haut um den Stierhoden abziehen.

Stierhoden quer in dünne Scheiben schneiden.

Scheiben auf einem Teller anrichten. Mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Mit etwas gutem Balsamico-Essig und Olivenöl marinieren. Servieren.

---

## Pasta olio



## Leckerer Pasta-Gericht

Diesmal Penne rigate nur mit gutem Olivenöl und Salz und Pfeffer. Ich lasse das „aglio e peperoncini“ weg, also den Knoblauch und die Peperoni.

Die Pasta, die ich verwende, hat in etwa die gleiche Gardauer, so dass man sie zusammen kochen kann.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Penne rigate gemischt (normale und Bio-Pasta)
- gewürztes Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 12–14 Scheiben Parmesan

**Zubereitungszeit:** 10–12 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Parmesanscheiben dünn abschneiden.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben, mit frisch gemahlenem Meersalz und Pfeffer würzen und großzügig Olivenöl darüber geben. Parmesanscheiben darüber verteilen. Servieren.

---

## Paprika-Pesto



### Der Ertrag

Ich bereite ein Pesto für Pasta-Gerichte zu, und zwar aus frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Als Gemüse verwende ich Paprika, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni, Ingwer und zusätzlich eine Wurzel. Anstelle von frischen Tomaten gebe ich etwas Tomatenmark hinzu.

An Kräutern verwende ich getrockneten Thymian, Majoran und

Oregano. An Gewürzen gebe ich süßes und scharfes Paprikapulver hinzu, dann Salz, Pfeffer und ein wenig Bih-Jolokia-Pulver.

Dazu kommt natürlich noch, wie es sich für ein Pesto gehört, viel gutes Olivenöl. Und frisch geriebener Parmesan.

Das Ganze ergibt als Ertrag fünf kleine Gläschen gefüllt mit Pesto.

### **Zutaten (fünf Gläschen):**

- 2 Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Ingwer
- 1 Wurzel
- 3 Peperoni
- 2 gehäufte EL Tomatenmark
- 50 g Parmesan
- $\frac{1}{2}$  EL Thymian
- $\frac{1}{2}$  EL Majoran
- $\frac{1}{2}$  EL Oregano
- süßes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- 2 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6–7 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Wurzel putzen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln und Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Parmesan auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Öl in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Gemüse



hineingeben und kurz anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Gemüse zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräuter dazugeben. Gewürze hinzugeben. Das Pesto verträgt eine kräftige Menge an Salz. Parmesan hinzugeben, alles gut verrühren und abschmecken.

Pesto in Gläschen füllen. Entweder im Kühlschrank aufbewahren oder in den Gefrierschrank geben.

---

## **Penne Rigate aglio, peperoni et olio**



Leckeres Pasta-Gericht

Dies ist ein Pasta-Gericht mit sehr wenigen Zutaten, das aber



sehr schmackhaft ist.

*Mein Rat:* Für dieses Gericht wirklich gutes Olivenöl verwenden, ist das Olivenöl doch eine der Hauptzutaten für das Gericht.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Penne Rigate
- 4 Peperoni
- 7–8 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Knoblauchzehen schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Peperoni putzen und ebenfalls quer in Ringe schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Kochwasser aufbewahren.

Eine große Menge Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Peperoni darin kurz anbraten. Pasta dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Kochwasser hinzugeben und alles gut vermischen, es soll sich eine cremige Emulsion bilden.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben, frisch geriebenen Parmesan darüber geben und servieren.

---

## **Lauchzwiebel-Smoothie**



## Herzhaft

Diesmal ein etwas herzhafter Smoothie, den man als Zwischenmahlzeit oder auch zu einem Gericht dazu trinken kann.

*Mein Rat:* Bei diesem herzhaften Smoothie bietet es sich an, ihn auch zu salzen und zu pfeffern.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 5 Lauchzwiebeln
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2–1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Wasser

### **Zubereitungszeit:** 5 Min.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. In eine hohe, schmale Rührschüssel geben.

Koriandersamen im Mörser fein mörsern und in die Rührschüssel geben.

Öl und Wasser hinzugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. In ein Trinkgefäß geben und servieren.

---

# Gewürzöl



Hier das Grundrezept  
für Gewürzöl.

Mit einem guten Olivenöl als Grundlage kann man mit diversen Zutaten unterschiedlichst aromatisierte Gewürzöle herstellen und somit auch für die unterschiedlichsten Verwendungszwecke anwenden.

In diesem Fall stelle ich ein wirklich scharfes Gewürzöl mit einer roten Habanero und Knoblauch her.

Mein Rat: Einfach mit den unterschiedlichsten frischen

Kräutern und/oder ganzen Gewürzen einige Gewürzöle herstellen und ausprobieren.

Wenn man wie in meinem Fall eine solch dünne und schlanke Flasche für das Öl verwendet, hat man einerseits eventuell Probleme, die Zutaten in die Flasche zu bekommen. Aber auch, wenn man schon einmal Gewürzöl hergestellt hat und die Flasche von Resten reinigen will, kann dies schwierig werden. In diesem Fall einfach die Reste aus der Flasche herausschütteln, nur mit sehr heißem Wasser spülen und etwas abtrocknen lassen. Das Öl konserviert ja eventuell in der Flasche übrig bleibende Reste, an die man aufgrund der Form der Flasche nicht oder nur sehr schwer herankommt.

Noch ein Rat: Das frisch hergestellte Gewürzöl 1–2 Wochen an einem dunklen Ort wie einer Vorratskammer ziehen lassen, so nimmt das Öl am besten die Aromen der zugegebenen Produkte auf.

### **Zutaten:**

- Olivenöl
- 1 rote Habanero
- 2 Knoblauchzehen

### **Zubereitungszeit:** 1–2 Wochen

Habanero putzen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Olivenöl in ein geeignetes Gefäß geben. Habanero und Knoblauch dazugeben.

Gefäß gut verschließen und das Öl an einem dunklen Ort 1–2 Wochen ziehen lassen.

---

# Zuckerschoten-Pesto



Leckeres Zuckerschoten-Pesto, hier im 100-ml-Gläschen

Ich hatte Zuckerschoten übrig, die ich aber nicht für ein Gericht mit Gemüse oder ähnlichem verwenden wollte. Ich entschied mich, ein Pesto damit zuzubereiten.

Ich gare die Zuckerschoten zuerst in etwas Gin. Dann verfeinere ich das Pesto mit Schalotte und Knoblauch. Nicht fehlen darf natürlich frisch geriebener Parmesan und Olivenöl – in diesem Fall Gewürz-Olivenöl mit Chili und Knoblauch.

Das Pesto verträgt ein sehr kräftiges Würzen mit Salz und weißem Pfeffer.

Die Zutaten ergeben etwa 350 ml Pesto, das man sehr gut in kleine Vorratsbehälter geben und im Kühlschrank aufbewahren kann.

Der Inhalt eines dieser kleinen Gläschen wurde aber sofort als Brotaufstrich auf zwei Schrippen verwertet.



## **Zutaten:**

- 350 g Zuckerschoten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Parmesan
- 6 cl Ungava Gin
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Gewürz-Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Gin in einem kleinen Topf erhitzen und Zuckerschoten darin zugedeckt bei hoher Temperatur 5–6 Minuten garen. In ein Küchensieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Zuckerschoten dazugeben. Parmesan auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und dazugeben. Ebenfalls Gewürzöl dazugeben. Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

In kleine Vorratsbehälter oder -gläschen geben und im Kühlschrank aufbewahren.

---

# Mayonnaise



Frisch zubereitete Mayonnaise

Dies ist das Grundrezept für Mayonnaise.

Mayonnaise ist sehr schnell und einfach zubereitet. Man kann sie als Dip für einen Snack am Abend, zum Grillgut oder auch für andere Gerichte verwenden.

Ich lese desöfteren, dass man bei der Zubereitung von Mayonnaise sehr vorsichtig vorgehen muss, das betrifft die (Zimmer-)Temperatur des/der Eis/Eier oder das vorsichtige, tröpfchenweise Hinzugeben des Öls zum Eigelb und das Verrühren.

*Mein Rat:* Einfach alles zusammen in ein schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürrierstab pürrieren. Die Mayonnaise gelingt schnell und sehr einfach und schmeckt sehr gut.

*Ein weiterer Rat:* Den Geschmack der Mayonnaise variieren und verfeinern durch Hinzugabe von unterschiedlichen Gewürzen wie Curry, Kreuzkümmel, Paprika oder Pfeffer. Oder man verwendet auch selbst zubereitetes Gewürzöl als Zutat.

Die Menge der Zutaten ergibt eine kleine Schale Mayonnaise.

**Zutaten:**

- 100 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz

**Zubereitungszeit:** 2 Min.

Öl und Senf in eine schmale, hohe Rührschüssel geben, das Ei aufschlagen und hinzugeben und alles kräftig salzen. Mit dem Pürierstab kurz pürieren. In eine Schale geben und servieren.

---

## Pesto



Leckerer Schrippenaufstrich

Ich musste unbedingt einen Brokkoli zubereiten. Die Röschen

waren schon leicht gelb und die Qualität des Brokkoli war nicht mehr sehr gut. Zuerst überlegte ich, eine Pastasauce damit zuzubereiten, indem ich einen Teil des (gekochten) Brokkoli fein püriere, einige Röschen noch im Ganzen hinzugebe und die Sauce mit einigen anderen Zutaten verfeinere.

Dann jedoch entschied ich mich, es einfacher zu handhaben und ein Pesto zuzubereiten. Dazu gare ich den kleingeschnittenen Brokkoli – einschließlich des kleingeschnittenen Strunks – in etwas trockenem Weißwein. Dann gebe ich grüne Oliven hinzu. Dann geräuchertes Forellenfilet. Und schließlich sogar noch zwei gekochte Kartoffeln. Das alles wird püriert und kräftig mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das fast fertige Pesto verträgt dann noch einiges an Olivenöl für mehr Sämigkeit und Bindung.

Die zubereitete Menge an Pesto passt in vier kleine Vorratsgläschen mit jeweils etwa 150 ml Fassungsvermögen. Und Verwendung findet das Pesto zunächst einmal als Aufstrich auf Schrippen. Die kommenden Tage kann ich es ja noch mit Pasta zubereiten.

Im Nachhinein denke ich, dass das Pesto auch durchaus noch eine feine Schalotte und zwei Knoblauchzehen vertragen hätte.

### **Zutaten:**

- 1 Brokkolikopf
- 100 g grüne Oliven
- 125 g geräuchertes Forellenfilet
- 2 Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 9 EL Olivenöl
- grob gemahlenes Meersalz
- weißer Pfeffer
- 2 Schrippen

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Kartoffeln darin

etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Dann pellen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Brokkoli mit Strunk kleinschneiden. Einen Schuss Weißwein in einem kleinen Topf erhitzen, Brokkoli dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen.

Forellenfilet in grobe Stücke zerteilen. Oliven, Forellenfilet und Kartoffeln in den Topf dazugeben. Entweder alles darin mit dem Pürierstab fein pürieren. Oder alles in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und dort alles pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl untermischen, alles gut verrühren und abschmecken.

In vier kleine Vorratsgläschen füllen und drei davon im Kühlschrank aufbewahren.

Mit dem Inhalt des vierten Gläschens zwei Schripen auf jeweils beiden Hälften bestreichen und auf einem Teller als Abendsnack servieren.

---

## **Penne Rigate in Sardellen-Knoblauch-Öl**





## Leckere Pasta mit Sauce

Ein schnelles Pasta-Essen, das aber sehr wohlschmeckend ist. Es benötigt nur sehr wenige Zutaten.

Es erinnert ein wenig an Spaghetti aglio et olio, nur dass ich überlegte, dass eingelegte Sardellen auch gut dazu passen würden.

Wichtig ist sehr gutes Olivenöl, ich habe selbst aromatisiertes, gutes Olivenöl mit Knoblauch, Chili und Rosmarin verwendet.

Und auf alle Fälle vor dem Servieren frisch gemahlenes, grobes Salz und frisch gemahlenen, schwarzen Pfeffer darüber geben.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Penne Rigate
- 5 Knoblauchzehen
- 10 Sardellenfilets (Glas)
- gutes Olivenöl
- grobes Salz

- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Sardellenfilets ebenfalls grob zerkleinern. Viel gutes Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sardellen darin nur kurz anbraten.

Da die Sauce auf die Pasta wartet und nicht die Pasta auf die Sauce, kommt die Pasta in das Öl in die Pfanne. Eventuell noch etwas Kochwasser dazugeben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in einen tiefen Nudelteller geben. Mit frisch gemahlenem, groben Salz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer würzen.