

Italienische Rezepte

Fusilli Alla Siracusana

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Italien, Nudeln, Vegetarisch

400 g	Fusilli (spiralförmige - Nudeln)	8 Essl. Öl
2	Gelbe Paprika	2 Essl. Kapern
1 mittelgr.	Melanzana (ca. 350 g)	1 Bund Basilikum
700 g	Paradeiser	80 g Pecorino (fein gerieben)
3	Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer, Oregano
5	Sardellenfilets	Evtl. etwas klare - Gemüsesuppe
60 g	Schwarze Oliven (entkernt)	

Paprika enthäuten (*) Inzwischen Melanzana in ca. 1 cm große Würfel schneiden, auf ein Tuch oder mehrere Lagen Küchenpapier legen, mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Fruchtansätze aus den Paradeisern schneiden. Paradeiser ca. 10 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Paradeiser vierteln und entkernen - die "Innereien" pürieren, durch ein Sieb passieren und beiseite stellen.

Knoblauch schälen und in möglichst kleine Stücke schneiden. Sardellenfilets mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Sardellen, Oliven und Paradeiser in kleine Stücke schneiden.

Melanzanewürfel kurz abrausen, dann mit einem Küchentuch oder Küchenpapier gut trocknen. Die Hälfte vom Öl erhitzen, Melanzane und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Sardellen, Paradeiser und passierte Paradeisinnereien zugeben. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, zudecken und bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten dünsten.

In einem großen Topf 3-4 l Salzwasser aufkochen, Fusilli zugeben und bissfest kochen (dauert ca. 10 Minuten).

Während die Nudeln kochen, Paprika halbieren, von Strünken und Kernen befreien und in kleine Rauten schneiden. Paprika, Oliven und Kapern in die Sauce mischen und ca. 10 Minuten offen köcheln - falls nötig, wenig Suppe zugießen.

Basilikum in Streifen schneiden. Fusilli in ein Sieb leeren, gut abtropfen lassen, dann mit dem übrigen Öl, der Sauce und dem Basilikum vermischen. Fusilli anrichten und mit Pecorino bestreut servieren.

Zubereitung: ca 1 1/4Stunden

(*) PAPIKA ENTHÄUTEN Backrohr auf 200 °C vorheizen. Paprika waschen, abtrocknen und auf ein mit Öl bestrichenes Backblech legen. Im vorgeheizten Rohr (mittlere Schiene) so lange braten, bis sich die Haut dunkel verfärbt und Blasen wirft (dauert ca. 50 Minuten) - Paprika während des Bratens mehrmals wenden. Paprika aus dem Rohr nehmen, in ein Tiefkühlsäckchen legen, verschließen und abkühlen lassen. Paprika der Länge nach ein- schneiden und flach auflegen. Stiele und Kerne entfernen und die Haut abziehen. Den Saft, der dabei entsteht, in die Sauce geben.

SCHNELLE VARIANTE Die Paprika schmecken natürlich feiner, wenn man sie enthäutet, das Erhitzen bringt außerdem ein Plus an Aroma. Wenn es allerdings schneller gehen soll, verzichten Sie besser auf diesen Arbeitsschritt - das Gericht ist dann um ca. eine halbe Stunde schneller fertig.

Italienische Rezepte Kostenlos auf, www.spiele-kinderspiele.de