

"Busiate con le sarde e il finocchietto"

(= Busiate-Pasta mit Sardinen und Wildfenchel)

Zutaten für 4 Personen:

350 g Busiate-Pasta (oder Spaghetti)
350 g frische Sardinen
3 eingesalzene Sardellen
250 g Wildfenchel (1)
1 Zwiebel
50 g Rosinen
30 g Pinienkerne
400 g geschälte Tomaten
1 Tütchen Safran
3 EL Semmelbrösel
4 EL Olivenöl Extravergine
1 Handvoll gehackte Petersilie
1 TL Zucker
Salz



Diese Pasta-Soße, von der diverse „Varianten“ existieren, ist in ganz Sizilien berühmt; unsere Viallini Marco und Antonio haben sie mit einer speziellen, für die Gegend typischen Pasta gekostet, dem „Busiate“, doch eignen sich viele andere, ob lange oder kurze Nudelsorten ebenso gut. Den Wildfenchel putzen, gründlich waschen und kurz in Salzwasser blanchieren. Die Köpfe und Rückengräten der frischen Sardinen und der Sardellen entfernen und die Fische waschen, dabei die Sardellen sorgfältig vom Salz befreien. Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl anschwitzen. Die in kleine Stücke zerteilten Sardellen, die Rosinen, die Pinienkerne und den blanchierten, gut abgetropften und klein geschnittenen Wildfenchel dazu geben (wichtig: das Kochwasser aufheben!). Die geschälten Tomaten, den Zucker und 2-3 EL des Fenchelkochwassers hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Nun auch die frischen Sardinen und den mit 2-3 EL Wasser aufgelöstem Safran in die Pfanne geben und 5 Minuten weiterkochen. Die Nudeln im Kochwasser des Wildfenchels bissfest kochen (wenn es nicht reichen sollte,

etwas Wasser hinzufügen). Die Semmelbrösel im übrigen Olivenöl anbraten. Die Nudeln abgießen, in der Pfanne mit der Soße schwenken und mit der gehackten Petersilie und dem Semmelbröseln bestreut servieren...
...vielleicht haben Sie es schon erraten: die Expedition der zwei „Piraten“ von Sa Violla hat der Zattoria einen 3. Schatz beschert!

(1) Wildfenchel (eine ausdauernde, krautige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler) wächst von der Toskana über Sardinien bis hinunter nach Sizilien in Hülle und Fülle an sonnigen Straßenrändern, Feldern und Abhängen. Im Sommer ist er mit winzigen, gelben Blüten bedeckt, die sich dann in aromatische, stark duftende Samen verwandeln. Von März bis Ende April (an höheren oder weniger sonnigen Orten auch bis Mai) schmückt zartes, feines Saubwerk die jungen Pflanzen wie dichtes, grünes Gefieder. Sollten Sie auch bei Ihrem Gemüsehändler keinen Wildfenchel bekommen, verwenden Sie stattdessen etwas Kraut der Fenchelknollen und 1 EL getrocknetem Fenchel oder Samen (zu den Rosinen und den Pinienkernen in die Pfanne geben). Sie können ihn auch im Gemüsegarten oder in einem Blumentopf an einer sonnigen Stelle selbst ziehen. Wildfenchel ist eine anspruchslose, vielseitige und duftende Pflanze... Sie werden ihn mögen! Er steht auf der offiziellen Liste der traditionellen italienischen Agrar- und Nahrungsmittelprodukte (P.A.T.).