

Dinkel Spaghetti

„Castrofilippo“

Bio Kochbox KW 29



Dinkel Spaghetti

„Castrofilippo“



Für 2 Portionen:

- 7-8 getrocknete Tomaten
- 375 g Zwiebeln Castrofilippo
- 250 g Dinkel Spaghetti
- 2-3 Sardellenfilets
- Handvoll Basilikum
- 50 g Parmesan, gerieben

Für 4 Portionen:

- 14-16 getrocknete Tomaten
- 750 g Zwiebeln Castrofilippo
- 500 g Dinkel Spaghetti
- 4-6 Sardellenfilets
- Handvoll Basilikum
- 100 g Parmesan, gerieben

Eigener Vorrat

- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Balsamico

Zubereitung:

Die Tomaten mit Wasser bedecken und ca. 10 Minuten einweichen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten kleinhacken. Spaghetti nach Packungsanweisung garen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Sardellenfilets darin schmelzen lassen. Zwiebelspalten zugeben und glasig dünsten. Die gehackten Tomaten zusammen mit dem Essig hinzufügen und etwas einkochen lassen. Die Nudeln abgießen und zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Basilikum zugeben und untermischen. Sofort servieren und den Parmesan separat dazu reichen.