

Pasta mit sizilianischer Sardellen-Würzsauce, Mangold und Brezenbröseln

Für diese einfachen »Linguine Colatura di Alici« kombiniert unser Kochkolumnist seine liebste Fischsauce mit Mangold und gerösteten Bröseln. Für seine bayerische Variante riskiert er sogar böse Briefe von Pasta-Traditionalisten.

- Von [Hans Gerlach](#)



Pasta mit dem Geschmack der Antike: Linguine mit der Sardellen-Würzsauce Colatura di Alici, Mangold und Brezenbröseln mit Orange, Berberitzen (oder Rosinen), Knoblauch und Thymian

Foto und Video: Hans Gerlach

- • • Sardellen und Salz? Geh nach Italien! Schon die Römer haben Sardellen eingesalzen. Die Flüssigkeit, die dabei aus den Fischen austritt, nannten sie Garum, ein wichtiges Gewürz der antiken römischen Küche.

Die Suche nach der perfekten Fischsauce beschäftigt mich schon lange, zusammen mit meiner Frau habe ich [ein Buch](#) über vietnamesische Küche geschrieben und natürlich koche ich sehr gerne vietnamesisch. Ein Problem war lange die Fischsauce, hier gab es schlicht keine gute. Eine gute Variante, wirklich nur aus Sardellen und Salz, kann man [inzwischen leicht finden](#) –

doch auch italienische Fischer salzen seit 3000 Jahren Sardellen und tatsächlich gibt es mehrere Orte in Italien, wo die italienische Version der Fischsauce als »Colatura di Alici« – Sardellentropfen – heute noch abgefüllt und verkauft wird. Das hätte mir auch früher einfallen können!

In dem kleinen Dorf Cetara an der Amalfiküste gibt es für Colatura di Alici seit diesem Jahr sogar eine geschützte Herkunftsbezeichnung DOP. Sowohl die Version aus Cetara als auch eine aus Sizilien habe ich probiert und beide schmecken herausragend – alles, was an Fischsauce muffig und penetrant sein kann ist nicht dabei. Beide Varianten haben einen sehr sauberen feinen Sardellengeschmack. Sie sind ebenfalls nicht billig, aber in Zukunft werde ich wohl meine vietnamesischen Dips mit italienischer Fischsauce abschmecken.

Selbstverständlich kennen Südtaliener ein passendes Pastagericht: *Spaghetti Colatura di Alici*. Die Zubereitung ähnelt der von *Spaghetti Aglio, Olio e Peperoncino* – und tatsächlich lohnt es sich klassische Aglio Olio mit ein paar Tropfen Colatura abzuschmecken. Mir fehlt bei *Spaghetti Aglio Olio* ein wenig das Gemüse, außerdem liebe ich Röstbrösel auf einfachen Pastagerichten. Und wenn ich schon böse Briefe von Pasta-Traditionalisten riskiere, dann kann ich die Brösel auch gleich aus getrockneten Brezen rösten. Schmeckt wunderbar!

Externer Inhalt: Vimeo

Um Ihre personenbezogenen Daten zu schützen, haben wir das automatische Laden der Inhalte von Vimeo blockiert. Wenn Sie Inhalte dieses Anbieters künftig auf SZ-Magazin.de anzeigen möchten, stimmen Sie bitte den unten genannten Bedingungen zu. (Sie können an dieser Stelle jederzeit Ihre Zustimmung widerrufen.)

Zustimmen und laden

Ich bin einverstanden, dass ich diesen Inhalt angezeigt bekomme und dadurch meine personenbezogenen Daten an den Betreiber des Portals, von dem der Inhalt stammt, weitergegeben werden, so dass dieser mein Verhalten analysieren kann. Weitere Informationen finden Sie im Bereich [Datenschutz](#).

Linguine mit Sardellen-Würzsauce Colatura di Alici, Mangold und Brezenbröseln:

Zubereitungszeit

45

Back/Gesamtzeit

45

Schwierigkeit

- Rezept-Typ:
- [Einfache Rezepte](#)
- [Nudel-Rezepte](#)
- [Italienische Rezepte](#)

Zutaten:

Für 4 Personen

- 3 Zwiebeln
 - 500 Gramm Mangold
 - 3 EL Olivenöl
 - 500 Gramm Linguine (oder andere lange Pasta)
 - 4 EL Colatura di alici (je nach Geschmack 4-6 EL / oder andere [erstklassige Fischsauce](#))
 - 2 EL kalte Butterstückchen
 - schwarzer Pfeffer
-
- Für die Brösel:
 - 125 Gramm trockene Brezen oder Weißbrot
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 3/4 Bund Thymian
 - 1 Bio-Orange (oder 2 Bio-Mandarinen)
 - 2 EL Rosinen oder Berberitzen
 - 3 EL Olivenöl

Zuerst die Brösel vorbereiten: Trockene Brezen oder Brot eher grob und nicht ganz regelmäßig reiben oder im Blitzhacker zerkleinern. Das Salz von trockenen Brezen vorher weitgehend entfernen. Knoblauch schälen, Thymianblättchen abstreifen, zusammen hacken. Die Schale der Orange abreiben, den Saft auspressen. Rosinen sehr grob hacken. Die Knoblauch-Thymian-Mischung in 3 EL Olivenöl kurz anbraten, Brotbrösel zugeben und zusammen goldbraun rösten, oft umrühren. Berberitzen und Orangenschale in die heiße Mischung geben, in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden (oder Streifen), Mangold waschen und trockenschütteln, die Blätter in breite Streifen schneiden, die Stiele fein schneiden. Mangoldstiele und Zwiebeln mit 3 EL Olivenöl zugedeckt dünsten – die Zwiebeln dürfen dabei ein klein wenig braun werden. Nach 5 Minuten mit dem Orangensaft ablöschen, fast vollständig einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Linguine in reichlich Wasser mit weniger Salz als gewohnt (die Fischsauce ist ziemlich salzig) nach Packungsanweisung al dente kochen. Zwei Minuten vor Ende der Kochzeit die Mangoldblätter mit zu den Nudeln geben. Abgiessen, Pasta und Gemüse tropfnass zu den Zwiebeln geben, mit Colatura di alici abschmecken, Butterflocken zugeben, gut mischen und großzügig mit schwarzem Pfeffer würzen. Anrichten und mit Bröseln bestreuen.