

## Das Rezept

### Zutaten für 2 Personen:

1 Knoblauchzehe  
1 Handvoll schwarze  
Oliven, entsteint  
1 Dose Sardellen  
3 EL Olivenöl  
1 Peperoncino, gehackt  
(frisch, getrocknet oder als  
Salsa ... was immer da ist)  
1 Dose Pelati  
1 Handvoll Kapern  
Salz, Pfeffer  
250 g Spaghetti  
glatte Petersilie, gehackt  
(sofern vorhanden)

Man schüttet ein Glas Wein in den Koch. Danach mindestens 2 Liter gesalzenes Wasser für die Spaghetti zum Kochen bringen. Währenddessen den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, die Oliven halbieren. In einer Pfanne die Sardellen in Olivenöl anschwitzen, bis sie zerfallen. Knoblauch, Oliven und Peperoncino zugeben, etwas andünsten, danach die Pelati hineinschneiden, Kapern unterrühren und die Sauce auf kleinem Feuer sämig köcheln. Mit Salz und Pfeffer vorsichtig abschmecken. Die Spaghetti unterdessen kochen, kurz bevor sie al dente sind im Sieb abtropfen lassen, mit der Sauce vermischen und alles zusammen weitere 2 Minuten vermählen lassen. Wer hat, kann am Schluss noch Petersilie untermischen.

## Dazu passen ...

... ein heller, fruchtiger, nicht zu schwerer Wein (man will ja fit bleiben), der fröhlich stimmt. Zum Beispiel ein Südtiroler Vernatsch, ein piemontesischer Grignolino, ein sizilianischer Etna Rosso, ein ligurischer Rossese, ein lombardischer Gropello oder ein emilianischer Lambrusco di Sorbara.