

Cholcooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIESSEN
DAS MAGAZIN FÜR DEN
CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



REZEPT von Häubenkoch Rætus Wetter

PASTA MIT OLIVENÖL, ZITRONEN- ZESTEN, ZUCCHINI UND ALICE



250 g Linguine (oder andere
dünne Nudeln aus Hartwei-
zengrieß)
5 - 6 Alice/Sardellen pro
Person
1 kleinen Zucchini
1 Zitrone
Frische Gartenkräuter nach
Belieben
Olivenöl Extra Vergine
Salz
Pfeffer

Glückliches Italien

- Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten al dente kochen. Abseihen und in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl beträufeln
- Mit den Zesten und dem ausgepressten Saft der Zitrone, den gehackten Gartenkräutern, einer Prise Salz und Pfeffer durchmischen
- Die Zucchini in sehr dünne Streifen schneiden – mit den Alice zu den Linguine geben und lauwarm servieren



Alice

Alice sind gesäuerte, weiße gesalzene Anchovis. Durch das Einsalzen werden die Speisefische nicht nur konserviert, es setzt auch

eine Fermentation ein, die sie „gart“. Dabei verbessern sich Qualität und Geschmack während der Lagerzeit von oft mehr als zwei Jahren.



BLUTSVERWANDT

