Penne all`arrabbiata

Zutaten für 2 Personen

2 Zehen Knoblauch	schälen und mit dem Handballen andrücken.
1 rote Chilischote	je nach Wunschschärfe waschen und in Ringe schneiden.
2 Sardellenfilets	fein schneiden. Wer möchte:
5 schwarze Oliven	in feine Ringe schneiden.
½ Bund Petersilie	waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
2-3 EL Olivenöl	in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch mit dem Handballen andrücken ins heiße Öl geben bis er leicht braun wird. Dann sofort aus dem Öl nehmen. Hitze etwas reduzieren. Die Chiliringe und die Sardellenfilets zugeben und anschwitzen.
1 TL getr. italienische Kräuter	und
400 g Dosentomaten	zugeben, gut vermischen und 15-20 Minuten sehr sanft köcheln lassen.
300 g Penne rigate	nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.
3-5 EL Nudelkochwasser	in die Soße einrühren. Herdplatte ausschalten. Die Nudeln abgießen und zusammen mit der gehackten Petersilie und den Oliven in die Soße rühren. Alles etwa 2-3 Minuten ziehen lassen. Mit
Pfeffer und Salz	abschmecken. Die Nudeln auf zwei Teller verteilen und kurz vor dem Servieren den geriebenen Pecorino darüber streuen.