



Spaghetti Frutti di Mare

Zutaten für 4 Portionen

- » 500 g gemischte Meeresfrüchte (z. B. Miesmuscheln, Garnelen, Tintenfischringe usw.; alternativ TK)
- » 2 Schalotten
- » 4 Knoblauchzehen
- » 1 Chili
- » 250 g Kirschtomaten
- » 400 g Tomaten *bei Saison frische, reife Tomaten, ansonsten aus der Dose*
- » 1 Bund glatte Petersilie
- » 4 EL Olivenöl
- » 3 EL Zitronensaft
- » 400 g Spaghetti
- » 2 EL Balsamico hell
- » Pfeffer
- » Salz

Zubereitung

1. Meeresfrüchte abbrausen, putzen, Garnelen ggfs. entdärmen, trockentupfen (TK-Meeresfrüchte vor Verwendung auftauen, spülen und auf einem Sieb abtropfen lassen).

2. Schalotten, Chili und Knoblauch fein hacken.

3. Kirschtomaten waschen und halbieren.
Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken.

4. Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten.

5. Meeresfrüchte dazugeben, etwa 2–3 weitere Minuten bei starker Hitze mit anschwitzen und mit 3 EL Zitronensaft ablöschen, herausnehmen und beiseitestellen, Flüssigkeit dabei in der Pfanne lassen.

6. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.

7. Pfanne erneut erhitzen, Kirschtomaten im Sud anbraten und mit den Tomaten ablöschen. Soße bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

8. Soße mit Balsamico-Essig, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Hälfte der Petersilie und die Meeresfrüchte in die Soße geben. Abgetropfte Spaghetti in die Pfanne geben, alles kurz erwärmen und gut vermengen.

9. Meeresfrüchte-Pasta auf 4 Teller verteilen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.