



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. Vorbereitung

1. Spüle die Meeresfrüchte ab und putze sie. Entdarms die Garnelen, wenn nötig, und tupfe sie trocken. Bei tiefgekühlten Meeresfrüchten lasse sie vorher auftauen und spüle sie ab.
-

2. Hacke die Schalotten, Chili und Knoblauch fein.
-

3. Wasche die Kirschtomaten und halbiere sie. Spüle die Petersilie ab, schüttele sie trocken und hacke sie.

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne. Gib die Schalotten und den Knoblauch hinein und dünste sie bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig.
-

2. Füge die Meeresfrüchte hinzu und schwitze sie 2–3 Minuten bei starker Hitze an. Lösche mit 3 EL Zitronensaft ab und stelle sie samt der Flüssigkeit beiseite.

3. Setze die Spaghetti gemäß der Packungsanweisung auf.

4. Erhitze die Pfanne erneut und brate die Kirschtomaten an. Lösche mit den Tomaten mit dem Sud der Meeresfrüchte ab und lasse die Soße bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln.

5. Schmecke die Soße mit Balsamico, Pfeffer und Salz ab. Gib die Hälfte der Petersilie und die Meeresfrüchte in die Soße.

6. Gib die abgetropften Spaghetti in die Pfanne, erwärme alles kurz und vermenge es gut.

7. Verteile die Meeresfrüchte-Pasta auf 4 Teller und bestreue sie mit der restlichen Petersilie.