Spaghetti di mare

Fisch-Gerichte » Garnelen&Schrimps

Zutaten (4 Personen)

» 250g Spaghetti
» Salz
» 150g Scampi
» 150g Tintenfisch
» 100g Muscheln
» 1 Zucchini
» 1 Fleischtomate(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 2EL Olivenöl
» 200ml Weißwein
» 125ml Fischfond
» 1EL Kräuter (italienische)
» Zitronensaft
» Chilipulver

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Spaghetti in kochendem Salzwasser ca. 8min garen, abtropfen lassen und warm stellen. Meeresfrüchte abspülen. Gemüse waschen und putzen. Zucchini und Tomate würfeln. Knoblauch abziehen und zerdrücken.

2. Meeresfrüchte im heißen Öl anbraten, Knoblauch und Gemüse dazugeben und andünsten. Wein und Fischfond angießen und bei milder Hitze ca. 5min garen. Mit Kräutern, Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti mit den Meeresfrüchten anrichten.

Nährwerte: 409kcal pro Portion

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke