

Bandnudeln "Vongole"

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Bandnudeln
1 1/2	kg	Venusmuscheln
1/2	Tasse	Olivenöl
1	Tasse	Weißwein
3		Zitronenscheiben
1		Lorbeerblatt
1/4	Teel.	Kreuzkümmel
2		Petersilienstiele
1		Schalotte, halbiert
100	Gramm	Staudensellerie, in Streifen Geschnitten
2		Knoblauchzehen, zerdrückt
200	Gramm	Gewürfelte Tomatenstücke
150	Gramm	Zucchini, in Scheiben geschnitten
2	Essl.	Olivenöl
1	Bund	Petersilie, gehackt
		Salz, schwarzer Pfeffer

Anleitung:

1 Venusmuscheln abbürsten und Waschen. Offene Muscheln aussortieren Wasser mit Olivenöl, Weißwein Zitronen-scheiben, Lorbeerblatt Petersilie, Schalotte, Kreuzkümmel Pfeffer und Salz kurz aufkochen lassen Venusmuscheln hineingeben und leicht Sieden lassen, bis alle Muscheln Geöffnet sind. Zur Seite stellen und Warm halten 2 Bandnudeln in Salzwasser ca. 10 Min Kochen (bissfest) 3 Knoblauch und Staudensellerie in Olivenöl glasig andünsten. Zucchini und Tomaten dazugeben und ca. 3 Min Leicht weiter dünsten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken 4 Bandnudeln in einem Sieb abtropfen Lassen. In eine vorgewärmte Schüssel Geben. Gemüse, Venusmuscheln und Muschelsud dazugeben, kräftig mischen Mit Petersilie bestreuen, auf Teller Verteilen und servieren Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen

Brennwert 2933 kJ (693 kcal)

Eiweiß 17 g

Fett 20 g

Kohlenhydrate 96 g Bandnudeln

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min