

# Kartoffelnudeln mit Muscheln und Artischocken

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Kartoffelnudeln
1	Dose	Artischocken (250 g)
1	Dose	Tomatenstücke (250 g)
500	Gramm	Gekochte Muscheln Ohne Schale
1	Bund	Frühlingszwiebeln
1		Knoblauchzehe, zerdrückt
1		Grüne Chilischote
2	Essl.	Sesamöl
1	Essl.	Sojasauce
1	Essl.	Chin. Fischsauce
1	Bund	Schnittlauch Salz, gemahlener Pfeffer

## Anleitung:

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Artischocken abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Chilischote halbieren, Samen entfernen und in Streifen schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
2. Kartoffelnudeln in Salzwasser ca. 10 Min. kochen (bissfest).
3. Sesamöl in einer Kasserole leicht erhitzen. Frühlingszwiebeln, Chilischote und Knoblauch glasig dünsten. Artischocken dazugeben und mit Sojasauce und Fischsauce ablöschen. Tomaten mit etwas Saft hinzufügen und köcheln lassen. Muscheln in die Tomaten-sauce geben und mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Kartoffelnudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen, Muscheln und Tomatensauce darauf anrichten, Schnittlauch darüberstreuen und servieren. Durchschnittliche Nährwerte pro

Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 2077 kJ (490 kcal)

Eiweiß 25 g

Fett 8 g

Kohlenhydrate 79 g