

Schwarze - Spaghetti mit Meeresfrüchten

Kategorien: Sauce, Nudeln

Zutaten für: 4 Portionen

1		Zwiebel
4		Knoblauchzehen
4	Essl.	Petersilie, gehackt
500	Gramm	Tomaten, gehackt
400	Gramm	Meeresfruechte, gemischt
500	Gramm	Spaghetti, schwarze
		Salz
		Pfeffer
4	Essl.	Olivenoel

Anleitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im heissen Oel anduensten. Kurz bevor sie zu roesten beginnen, die Petersilie und die Tomatenwuerfel hinzufuegen. Salzen, pfeffern und 15 min. leise vor sich hinkoecheln lassen.

Meeresfruechte waschen, putzen, die Garnelen entdaermen. In die Sauce geben und einige Minuten unter Ruehren ziehen lassen, Sauce nicht kochen, sonst werden die Meeresfruechte zaeh.

Die Spaghetti in sprudelnd kochendem Salzwasser nur halb gar kochen. Nudeln abgiessen, sofort mit der Sauce und den Meeresfruechten vermischen.

Elektroofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit der Haelfte eines dolppelt so grossen Stuecks Alufolie auslegen, die andere Haelfte auf einer Seite ueberstehen lassen. Die Nudeln samt Sauce daraufbetten und die freie Haelfte darueberschlagen. Die Folie rundum zukniffen, damit kein Dampf entweichen kann. Fuer 10 - 12 min. in den vorgeheizten Ofen schieben (Gas: Stufe 3).