

Spaghetti mit Miesmuscheln und Tomaten

Kategorien: Nudeln

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Spaghetti
1	kg	Miesmuscheln in der Schale Wasser, Weißwein, Olivenöl
1	groß.	Dose geschälte Tomaten Abgetropft
1		Schalotte, feingeschnitten
2		Knoblauchzehen, zerdrückt
3		Möhren, in kleine Würfel geschnitten
2	Stangen	Staudensellerie, in Stücke Geschnitten
1		Rote Chilischote, in feine Ringe Geschnitten
2	Essl.	Basilikum, geschnitten Salz, Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. Miesmuscheln waschen, in einer Mischung aus Wasser, Weißwein und Olivenöl garen, bis sie sich geöffnet haben (nicht geöffnete Muscheln wegwerfen), Muschelfond aufbewahren.

2. Olivenöl in einer Kasserole erhitzen. Knoblauch, Schalotte, Chilischote, Möhren und Staudensellerie leicht andünsten. Mit Muschelfond ablöschen. Geschälte Tomaten zugeben, salzen, pfeffern und 15 Min. köcheln lassen.

3. Spaghetti in Salzwasser ca. 10 Min. kochen (bissfest).

4. Muscheln und Basilikum in die Tomatensauce geben und erwärmen.

5. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen, Tomatensauce und Muscheln darübergeben, mit restlichem Basilikum bestreuen und servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 2841 kJ (672 kcal)

Eiweiß 29 g

Fett 11 g

Kohlenhydrate 103 g