

Spaghetti frutti di mare

Italien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 100g Tintenfischringe
- 200g Scampi/Crevetten
- 100g kleine Miesmuscheln
- 100g Venusmuscheln (Vongole)
- 400g Cherrytomaten
- 600g Spaghetti
- ca. 200g Stangensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Peperoncini
- 50g eingelegte Sardellenfilets aus der Büchse
- 2dl Weisswein
- 2 übertolle Esslöffel Tomatenmark
- Zitronensaft
- edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- frische Petersilie
- ggf. weitere mediterrane Kräuter

Vorbereitung:

- Die Muscheln unter fließendem Wasser putzen. Stark geöffnete Exemplare wegwerfen. Alles Wasser gut abtropfen.
- Tintenfischringe vierteln.
- Je nach Grösse die Scampi auch mundgerecht zerkleinern.
- Alle Meeresfrüchte mit etwas Zitronensaft marinieren.
- Zwiebel, Knoblauch und Sellerie klein schneiden.
- Cherrytomaten halbieren.
- Peperoncini in dünne Scheiben schneiden und je nach Schärfewunsch Kerne entfernen.
- Die Sardellenfilets vom Öl abtropfen und klein schneiden.
- Petersilie kleinschneiden.

Zubereitung:

- Öl in Bratpfanne gut erhitzen und alle Meeresfrüchte knapp 5 Minuten dünsten. Achtung: Deckel drauf, es spritzt am Anfang! Die Meeresfrüchte beiseitestellen.
- Neu in derselben Pfanne mit Öl Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Peperoncini ca. 5 Minuten andünsten. Mit edelsüßem Paprika würzen.
- Tomatenmark unterrühren und mit Weisswein ablöschen.

- Eine Prise Zucker und ggf. Kräuter zugeben.
- Halbierete Cherry Tomaten, Sardellen und alle Meeresfrüchte begeben und köcheln, bis die Tomaten etwas zerfallen sind (ca. 7 Minuten). Ggf. etwas Wasser zugeben.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Parallel dazu die Spaghetti al dente kochen. Etwas Kochwasser abschöpfen.
- Am Schluss die Spaghetti in einer grossen, vorgewärmten Schale anrichten und mit der Meeresfrüchte-Sauce und der Petersilie gut aber sehr vorsichtig vermischen, so dass die Muscheln in den Schalen bleiben. Ggf. noch etwas Kochwasser begeben.

