



Linguine mit Meeresfrüchten

Nährwerte pro Portion:

| | |
|-----------------------|----------|
| Energie: | 623 kcal |
| Eiweiß: | g |
| Fett: | g |
| Kohlenhydrate: | g |

Zutaten:

3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL gehackte Petersilie
4 EL Olivenöl extra vergine
1/2 Glas Weisswein
ca. 500 g pürierte Tomaten
1/2 Peperone, entkernt
Salz
gut 400 g Meeresfrüchte (Rohgewicht)
400 g Linguine (oder Spaghetti)

Zubereitungszeit: 50 min

Rezept für: 4 Personen

Bewertung: ★★★★★

Zubereitung:

Knoblauch und Petersilie in einem möglichst weiten, schweren Topf im Olivenöl andünsten.

Den Weisswein zugiessen und einige Minuten bei grosser Hitze einkochen lassen.

Tomatenpüree und Peperone zugeben und leicht salzen. Etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Miesmuscheln und Venusmuscheln gründlich waschen und zusammen mit den Krebschwänzen in die Sauce geben. Im geschlossenen Topf auf kleiner Flamme gar ziehen lassen, bis die Muscheln sich öffnen. Den Topf dabei ab und zu rütteln.

Inzwischen die Linguine in kochendem Salzwasser al dente garen, abgiessen, in eine Servierschüssel geben und mit der Sauce vermischen.

Bemerkungen: Geben Sie die Meeresfrüchte bereits ausgelöst an die Sauce, reichen zwei Tassen Tomatenpüree aus.