1A+1B

Fish

Spaghetti mit Meeresfrüchten und Tomaten

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Zwiebel würfeln, Knoblauch und rote Chili sehr fein schneiden. Die Rispentomaten halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und rote Chili andünsten. Die Tomaten hinzufügen, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. Die Kochsahne hinzufügen und kurz mitkochen lassen. Dann Garnelen und Muscheln hinzufügen und braten bis die Garnelen gar sind. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Meersalz abschmecken. Die Meeresfrüchte über die Spaghetti geben und servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 20-25 g Garnelen
- [ ] 20-25 g gekochte Muscheln
- [ ] 1 EL Kochsahne light
- [ ] 100 g Rispentomaten
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] 20 ml trockener Weißwein
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Meersalz

Nährwerte pro Person

Energie	**346 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**25 g**
Eiweiß	**24 g**