1A+1B

Fish

Spaghetti Vongole

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Den Wein mit einem Schuss Wasser in einem tiefen Topf aufkochen. Die Muscheln hinzufügen, einen Deckel auf den Topf legen und die Muscheln bei niedriger Hitze in 3-5 Minuten gar dämpfen. Die Muscheln entfernen die sich nicht geöffnet haben. Die restlichen Muscheln mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Die Kochflüssigkeit nicht wegschütten, sondern durch ein feines Sieb gießen und aufbewahren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und rote Chili ca. 2 Minuten andünsten. Das Muschelkochwasser und das Tomatenmark hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Tomaten und Muscheln hinzufügen und noch kurz durchrühren. Die Spaghetti abgießen und auf einem Teller anrichten. Tomaten und Muscheln darüber verteilen und mit dem Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 200 g Vongole (Venusmuscheln)
- [ ] 100 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] ½ Schalotte
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 25 ml trockener Weißwein
- [ ] ½ TL Tomatenmark
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 EL frisches Basilikum, fein gehackt
- [ ] ¼ rote Chili, sehr fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**342 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**25 g**
Eiweiß	**23 g**