Spaghetti frutti di mare

Für 4 Portionen:

500 g Meeresfrüchte	2 Schalotten	4 Knoblauchzehen
250 g Kirschtomaten	400 g Tomaten	glatte Petersilie
4 EL Olivenöl	3 EL Zitronensaft	400 g Spaghetti
2 EL Balsamico hell	Pfeffer, Salz	

Meeresfrüchte abbrausen, putzen, Garnelen ggfs. entdärmen, trockentupfen (falls TK-Meeresfrüchte verwendet, sollten diese aufgetaut und auf einem Sieb abtropfen).

Schalotten abziehen und fein würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

Ggfs. Tomaten waschen, halbieren, vom Strunk befreien und würfeln.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken.

Da Garnelen viel Eiweiß enthalten, verderben sie recht schnell. Frische Garnelen sollten daher am Kauftag verarbeitet und verzehrt werden. Garnelen vertragen nicht viel Hitze. Optimal ist daher eine Bratzeit von nur wenigen Minuten.

Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten.

Meeresfrüchte dazugeben, etwa 2-3 weitere Minuten bei starker Hitze mit anschwitzen und mit 3 EL Zitronensaft ablöschen, herausnehmen und beiseitestellen, Flüssigkeit dabei in der Pfanne lassen.

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Pfanne erneut erhitzen, Kirschtomaten im Sud anbraten und mit den Tomaten ablöschen. Soße bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Soße mit Balsamico-Essig, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Hälfte der Petersilie und die Meeresfrüchte in die Soße geben. Abgetropfte Spaghetti in die Pfanne geben, alles kurz erwärmen und gut vermengen.

Meeresfrüchte-Pasta auf 4 Teller verteilen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

NN am 03. Januar 2025