

Spaghetti vongole

Für 6 Portionen

4 frische rote Chilis	Olivenöl	6 Knoblauchzehen, geschält
400 g Pflaumentomaten, Dose	Meersalz, Pfeffer	500 g Spaghetti
Flachblatt-Petersilie	4 Tintenfische	1,5 kg Muscheln
100 ml Weißwein	natives Olivenöl	

In Weißwein und einer würzigen Arrabbiata-Sauce gekochte Muscheln, das ist meine Variante eines italienischen Klassikers.

Eine große Grillpfanne bei starker Hitze vorheizen, dann die Chilischoten hinzufügen und 20 Minuten kochen lassen, oder bis sie überall schwarz sind, dabei gelegentlich wenden. In eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und zum Abkühlen etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Nach dem Abkühlen die geschwärzte Haut schälen und entsorgen, dann halbieren und entkernen. Erhitzen Sie einen Beutel Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei schwacher Hitze, schneiden Sie es dann in feine Scheiben und geben Sie 2 Knoblauchzehen hinzu. Einige Sekunden braten, oder bis sie leicht goldbraun sind, dann die Chilis, Tomaten hinzufügen und mit einem Löffel zerkleinern. Zum Kochen bringen, dann auf niedrige Stufe reduzieren und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken und dann die Arrabbiata-Sauce beiseite stellen.

Kochen Sie die Spaghetti gemäß den Anweisungen auf der Packung in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser bei starker Hitze.

In der Zwischenzeit die Petersilienblätter pflücken und für später beiseite stellen, dann die Stiele fein in Scheiben schneiden. Die Tintenfischtentakeln halbieren, die Röhren dünn in Scheiben schneiden und dann den restlichen Knoblauch fein in Scheiben schneiden. Eine große Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen, Petersilienstiele, Knoblauch, Muscheln, Wein und 2 große Löffel Arrabbiata-Sauce hinzufügen und gut umrühren. Den Tintenfisch dazugeben und gut vermengen, bis er bedeckt ist. Abdecken und 3 bis 4 Minuten kochen lassen, oder bis sich die Muscheln geöffnet haben.

Lassen Sie die Spaghetti abtropfen, reservieren Sie eine Tasse Kochwasser und geben Sie sie dann zu den Muscheln. Die Petersilienblätter grob hacken und hinzufügen, gut vermischen und bei Bedarf einen Spritzer des reservierten Kochwassers zum Lösen hinzufügen. Wenn Sie Lust auf mehr Kick haben, rühren Sie die restliche Arrabbiata-Sauce ein, beträufeln Sie sie mit nativem Olivenöl extra und servieren Sie sie sofort.

Jamie Oliver am 19. Juni 2026