

Spaghetti alle vongole

Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten } 1 Stunde *
Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Zwiebel	St.	1 klein	1 groß
Knoblauchzehen	St.	2	3
Olivenöl	EL.	2	3
Tomatenpüree	EL.	2	3
Vongole - natur	g	1500	2250
- oder Glas	g	400	600
Weißwein	ml	100	150
Muschelsud (aufgefangen)	ml	100	150
Geschälte Tomaten (Dose)	g	600	900
Spaghetti	g	400	600
Butter	g	60	90
Pfeffer, Salz			
Thymian, Origano			

VORBEREITEN:

1. Wenn Vongole natur: Muscheln kochen, auslösen, Sud aufbewahren.

* Wenn Vongole natur vorzubereiten sind, ist mit gut einer Stunde mehr an Zeitbedarf zu rechnen.

2. Bei Vongole aus dem Glas: Absieben und Sud auffangen.
3. Zwiebeln fein hacken.
4. Wein und Sud abmessen.
5. Knoblauch und Kräuter vorbereiten.

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln, durchgepresster Knoblauch in Olivenöl andünsten.
2. Tomatenpüree zugeben und mit ca.100 bzw.150 ml Muschelsud sowie dem Weißwein ablöschen.
3. Tomaten und Muscheln zugeben.10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer, Origano und Thymian würzen.
5. Spaghetti kochen und buttern.
6. Muschelsauce darüber geben.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

*



Kcal pro Portion: 673 **Trennkost:** - * R-053.DOC