

Spaghetti alle Vongole



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Spaghetti

- 400 g Spaghetti
- 1000 g Venusmuscheln
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 150 ml Weißwein, trocken
- Salz und Pfeffer

Außerdem

- 1/2 Bund Petersilie

Nährwerte

Pro 100 Gramm

168 kcal
10 g Eiweiß
4 g Fett
22 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Spaghetti nach Packungsanleitung al dente garen.
2. In der Zwischenzeit Muscheln gut waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen sowie fein würfeln. Petersilie fein hacken.
3. Olivenöl in einem großen Topf mit Deckel erhitzen. Muscheln darin 1 Minute scharf anbraten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und ebenfalls 1 Minute mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Muscheln abgedeckt 2 – 4 Minuten garen, bis sie sich geöffnet haben.
4. Spaghetti abseihen und tropfnass zu den Muscheln geben. Die Hälfte der Petersilie unterrühren und noch einmal mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
5. Zum Anrichten Spaghetti in tiefe Teller geben und mit der restlichen Petersilie bestreuen.



REISER RÄT

Die Muscheln vor der Verwendung 2 Stunden wässern.

