



Pasta mit Meeresfrüchten

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Meeresfrüchtemischung, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Zucchini	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Salz	
Spaghetti	500 g
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Weißwein, trocken	100 ml
Parmesan, gerieben	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Meeresfrüchte am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und hacken.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Zucchini zugeben und zusammen ca. 5 Min. braten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Meeresfrüchte ca. 2 Min. anbraten. Rosmarin zugeben, salzen und pfeffern. Zucchini in die Pfanne zurückgeben und alles mit Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen. Spaghetti in ein Sieb abgießen und tropfnass mit der Sauce vermengen.
5. Pasta mit Meeresfrüchten auf Tellern verteilen und mit Parmesan servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	669 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g