



# Spaghetti mit Miesmuscheln in Weißweinsoße

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	15 g
Miesmuscheln	1.5 kg
Salz	
Spaghetti	500 g
Oliveöl	1 EL
Weißwein, trocken	200 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Schlagsahne	200 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Miesmuscheln unter kaltem Wasser abbürsten, kräftig durchwaschen und bereits geöffnete Muscheln oder solche mit gebrochenen Schalen aussortieren.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti ins siedende Salzwasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 9 Min. al dente kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen. Dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
3. In einem Topf Oliveöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin für ca. 3 Min. glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Lorbeerblätter, Sahne und Muscheln zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 7 Min. köcheln lassen.
4. Sobald sich die Muscheln geöffnet haben, Spaghetti unter die Miesmuscheln heben und ggf. mit etwas Nudelwasser auflockern. Spaghetti mit Miesmuscheln und Weißweinsoße kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	902 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	72 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g