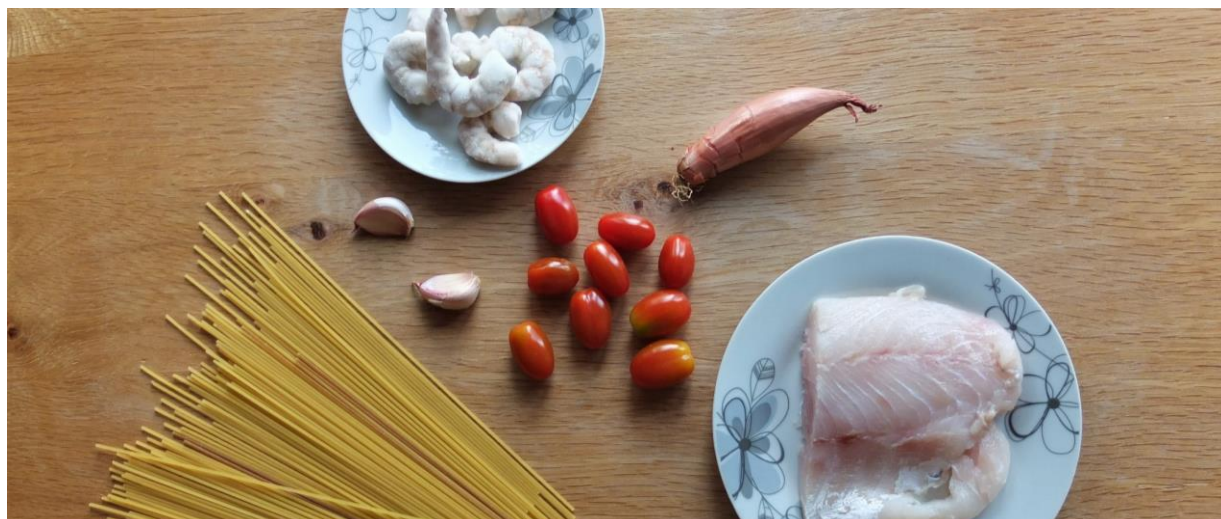


# „Geklaute“ Spaghetti Frutti di Mare



## ZUTATEN (2 Pers.):

- 200-250g (Vollkorn-)Spaghetti
- 180g Lachsfilet
- 10-12 Garnelen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml passierte Tomaten
- Eine Hand voll Basilikum
- Eine Hand voll Parmesan

## SCHRITTE:

- 1) Als erstes die Spaghetti in den Kochtopf werfen.
- 2) Währenddessen Knoblauch und Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in Olivenöl braten. (nicht braun werden lassen)
- 3) Garnelen und Lachsfilet in Würfel schneiden. 3 Minuten bevor die Spaghetti fertig sind die Garnelen und die Lachswürfel in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4) 2 Minuten bevor die Spaghetti fertig sind (1 Minute nachdem die Garnelen und der Lachs hinzugegeben wurden) mit in die Pfanne geben. Die passierten Tomaten und eine Kelle Nudelwasser dazugeben und alles ab jetzt weitere 3 Minuten einkochen lassen (bis die Spagetti gar sind). Wenn es zu trocken wird oder die Spagetti noch nicht gar sind mit etwas Nudelwasser auffüllen.
- 5) Kurz vor der servieren Basilikum und Parmesan hinzugeben und vermengen.

## ZUBEREITUNGSTIPP:

- Wer keinen Lachs mag, kann auch anderen Fisch verwenden.
- Für etwas Schärfe könnt ihr eine kleine Chilischote, in Ringe geschnitten mit in die Pfanne geben oder das Gericht mit etwas Tabasco abschmecken.
- Zum Verfeinern eignen sich noch weitere frische Kräuter, wie z.B. Petersilie oder Minze

**Unser  
Club.de**

