

Rezept

Konjaknudeln Aglio e olio mit Meeresfrüchten

Ein Rezept von Konjaknudeln Aglio e olio mit Meeresfrüchten, am 14.12.2025

Zutaten

1 Packung	Konjak-Nudeln Spaghetti (250 g Abtropfgewicht)	5	Knoblauchzehen
8 Stängel	glatte Petersilie	½	rote Chilischote
3 EL	Öl (aus dem Tomatenglas)	4	in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
4 EL	Olivenöl	300 g	aufgetauta, küchenfertige TK-Meeresfrüchte
	Pfeffer		Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 37 g F, 25 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Konjak-Spaghetti in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die halbe Chilischote von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden.
3. Die Meeresfrüchte in einem Sieb kalt abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchscheiben darin bei mittlerer Hitze braten, bis sie anfangen zu bräunen. Chili, Meeresfrüchte und getrocknete Tomaten dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Spaghetti und Petersilie untermischen und ca. 1 Min. erhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Tomatenöl abschmecken, auf zwei Tellern anrichten und servieren.