

## Rezept

# Meeresfrüchte-Nudeln

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Nudeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> kleiner Zucchini (150 g)	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>100 ml</b> trockener Weißwein	<b>200 g</b> Bandnudeln (z. B. Bavette, Kochzeit 8-9 Min.)
<b>50 g</b> Hummer-Paste (1 Päckchen, z. B. von Langbein)	<b>2 Stängel</b> Basilikum
Salz	<b>300 g</b> TK-Meeresfrüchte , aufgetaut
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 26 g F, 36 g EW, 83 g KH

## Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, in ½ cm dicke Scheiben und diese in ½ cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Das Öl in einem großen Topf (22-24 cm Ø) erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Wein und 500 ml Wasser angießen und bei starker Hitze zugedeckt zum Kochen bringen.
2. Die Nudeln evtl. einmal durchbrechen, dazugeben und offen bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen, einmal umrühren. Die Hummer-Paste einrühren und die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung plus ein paar Min. knapp bissfest garen. Dabei gegen Ende häufig umrühren und löffelweise Wasser dazugeben, wenn die Mischung zu trocken wird. Achtung - die Hummer-Paste sorgt für eine cremige Konsistenz und die Mischung setzt schnell am Topfboden an.
3. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Wenn die Nudeln fast gar sind, die Zucchini spalten und die Meeresfrüchte untermischen und alles 1-2 Min. unter Rühren kochen lassen. Die Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum bestreut sofort servieren.