

Rezept

Sellerie- und Zucchini-Spaghetti alle vongole

Ein Rezept von Sellerie- und Zucchini-Spaghetti alle vongole, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 Knollensellerie | 2 Zucchini |
| Salz | 1/2 TL Zucker |
| 1 Netz Herzmuscheln in der Schale (ca. 1 kg) | 2 junge Knoblauchzehen |
| 1 frische rote Chilischote | 3 EL Olivenöl |
| 2 EL Wermut | 1 TL Maisstärke |
| 50 ml Weißwein | 4 Stängel Petersilie |
| frisch gemahlener Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 8 g F, 10 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Knollensellerie putzen und schälen. Die Zucchini putzen und waschen. Beide Gemüsesorten zuerst in lange, dünne Scheiben und anschließend in feine Spaghetti schneiden. Gemüsespaghetti in eine Schüssel geben, mit je ½ TL Salz und Zucker mischen und 3 Min. Wasser ziehen lassen.
2. Jetzt die Muscheln waschen und offene Muscheln aussortieren. Den Knoblauch schälen. Die Chilischote längs halbieren und entkernen. Chilihälften waschen und zusammen mit dem Knoblauch fein hacken.
3. Das Olivenöl in einer schweren Pfanne erhitzen und die Knoblauch-Chili-Mischung bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. darin anschwitzen. Dann die Muscheln zugeben und mit dem Wermut ablöschen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Muscheln ca. 2 Min. köcheln lassen.
4. Jetzt die Flüssigkeit der Gemüsespaghetti abgießen und die Spaghetti mit der Stärke bestäuben. Die Gemüsespaghetti zu den Muscheln in die Pfanne geben und den Pfanneninhalt 1 Min. gut durchschwenken.
5. Den Weißwein angießen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese grob hacken. Die Petersilie auf die Gemüse spaghetti alle vongole streuen und diese so lange bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit sämig reduziert ist.
6. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren, dann die Spaghetti mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Teller verteilen und servieren.