

Rezept

Spaghetti Aglio E Olio mit Muscheln

Ein Rezept von Spaghetti Aglio E Olio mit Muscheln, am 25.05.2024

Zutaten

500 g Miesmuscheln	6 EL Olivenöl
2-3 Knoblauchzehen	2-3 getrocknete Chilischoten
1/2 Bund Petersilie	Salz
200 g Spaghetti	150 g TK-Erbsen
2 EL Zitronensaft	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich waschen. Geöffnete Muscheln wegwerfen. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Muscheln darin 5 Min. bei starker Hitze dünsten, bis sich die Schalen geöffnet haben. Auf ein Sieb geben, das Muschelfleisch aus der Schale lösen. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Den Muschelsud durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen.
2. In einem großen Topf 2 l Wasser aufkochen. Die Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und die Fruchthälften zerbröseln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzapfen und schneiden.
3. Salz ins Kochwasser geben, Nudeln hinzufügen und nach Packungsangabe bei mittlerer Hitze offen in 8-10 Min. bissfest garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen dazugeben und bis zum Schluss mitkochen.
4. Gleichzeitig das übrige Olivenöl in einer großen Pfanne nicht zu stark erhitzen. Knoblauch und Chilis bei geringer Hitze 2-3 Min. braten. Muscheln und 100 ml Muschelsud zufügen. Nudeln und Erbsen abgießen, tropfnass in die Pfanne geben. Petersilie und Zitronensaft untermischen, salzen und pfeffern.