

Rezept

Spaghetti mit TK-Meeresfrüchten

Ein Rezept von Spaghetti mit TK-Meeresfrüchten, am 28.06.2026

Zutaten

2 Frühlingszwiebeln	2 Knollen Fenchel (à ca. 150 g)
2 EL Olivenöl	4 EL Tomatenmark
300 g gemischte TK-Meeresfrüchte	Salz
500 g Spaghetti	Pfeffer aus der Mühle
abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün beiseitelegen. Die Knollen längs vierteln und in feine Streifen schneiden.
2. Das Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Fenchel darin leicht anbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten, dann die gefrorenen Meeresfrüchte dazugeben. Unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze gut 5 Min. erst auftauen lassen, dann braten. Gleichzeitig das Nudelwasser salzen und die Spaghetti darin nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.
3. Die Meeresfrüchte-Fenchel-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Spaghetti mischen und auf tiefe Teller verteilen. Das Fenchelgrün und die Zitronenschale darüberstreuen.