

Frisch gekocht
Mittwoch, 2. November 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Nudelpfanne mit Meeresfrüchten

35 Minuten / leicht



Zutaten für 4 Personen

150 ml Olivenöl, 400 g Bucatini-Nudeln, 1 Zwiebel (feinwürfelig geschnitten), 200 g Tintenfischtuben (küchenfertig gereinigt, in Ringe geschnitten), 1 Liter heiße klare Fischsuppe, 200 g Venusmuscheln (küchenfertig gereinigt), 8 Miesmuscheln (küchenfertig gereinigt), 16 Gambas (geschält, Darm entfernt), 3 Melanzani, 250 ml Weißwein, 5 Knoblauchzehen (grob geschnitten), Butter, Thymian, Oregano, Salz.

Zubereitung

Die Melanzani vierteln und dann in Stücke schneiden. Die Bucatini in Salzwasser nur kurz kochen und abseihen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Nudeln darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Knoblauch und Melanzani zugeben und mitbraten. Etwas Butter zugeben.

In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Muscheln darin solange braten, bis sie aufgegangen sind. In weiterer Folge die Garnelen und zum Schluss noch den Tintenfisch zugeben.

Die Melanzani-Mischung auf den Meeresfrüchten verteilen und mit Weißwein und Fischsuppe untergießen. Im Rohr bei 100 °C ca. 45 Minuten garen. Mit Thymian und Oregano bestreut servieren.