



## Meeresfrüchte an Tomatensugo

mit Strozzapreti-Pasta



20-30Min.



2 Personen

Die Strozzapreti- Pastavariation kommt aus dem Norden Italiens, genauer gesagt aus den Regionen der Toskana und Umbrien. Die kurze, geschwungene Nudel ist nicht mit der korsichen Sturzapreti zu verwechseln, die eher einem Gnocchi-Klößchen gleicht und aus Gemüse geformt wird. Heute gibt es die Strozzapreti-Nudel mit frischen Meeresfrüchten und saftiger Tomatensauce mit Fenchel!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 2 Tütchen Italian Allrounder
- 1 Packung Strozzapreti-Pasta <sup>1</sup>
- 1 Packung Meeresfrüchte <sup>14</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

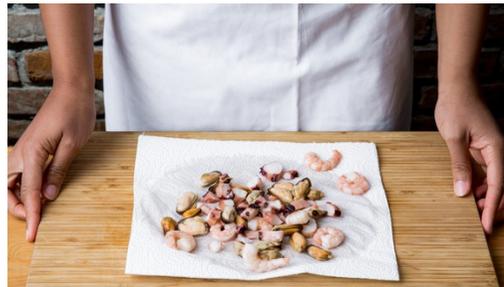
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 765.0kcal, Fett 18.2g, Eiweiß 37.7g, Kohlenhydrate 106.9g



**1. Meeresfrüchte vorbereiten**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufsetzen. Inzwischen die **Meeresfrüchte** ggfs. in einem warmen Wasserbad auftauen lassen. Sonst abspülen und auf etwas Küchenkrepp trocken legen.



**4. Pasta kochen**

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** für ca. 10-12Min. bissfest kochen. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



**2. Fenchel schneiden**

Nun die **Fenchelknolle** längs halbieren und den harten Strunk herausschneiden, dann den **Fenchel** in feine Streifen schneiden.



**5. Sugo ansetzen**

Inzwischen in einem großen Topf 2-3EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und den **geschnittenen Fenchel** mit den **Zwiebelstreifen** ca. 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** hinzufügen und weitere ca. 1-2Min. mitbraten.



**3. Zwiebel schneiden**

Die **Zwiebel** und die **Knoblauchzehe** schälen, beide halbieren und in feine Scheiben schneiden.



**6. Pasta fertigstellen**

Den **Fenchel** nun mit den **Dosentomaten** ablöschen und einmal kurz einkochen lassen. Die **Meeresfrüchte** unterrühren und mit dem **Allroundergewürz**, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1-2Min. köcheln lassen. Die **Sauce** mit der **Pasta** vermengen und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**