



Meeresfrüchte an Tomatensugo

mit Strozzapreti-Pasta



20-30Min.



3-4 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
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Tütchen Italian Allrounder
- 2 Päckchen Strozzapreti-Pasta ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Meeresfrüchte ¹⁴

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Kochtöpfe
- Sieb

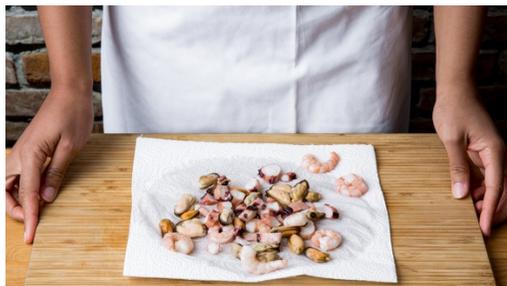
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 710.0kcal, Fett 14.3g, Eiweiß 36.4g, Kohlenhydrate 103.4g



1. Meeresfrüchte vorbereiten

In einem großen 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.



2. Fenchel schneiden

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



3. Zwiebel schneiden

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



4. Pasta kochen

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



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.



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.