

Spaghetti Frutti di Mare al Cartoccio

Mit diesem Gericht holt man sich ein Stückchen Urlaub ins eigene Zuhause. Die Spaghetti werden mit der Sauce und den Meeresfrüchten in der Folie gegart und mit dieser serviert.

Einkaufsliste (für 4 Personen)

400 g Spaghetti
200 g Tintenfisch frisch
8 - 12 Garnelen frisch oder gekocht
(alternativ 300 g TK Meeresfrüchte)
300 g Meeresfrüchte TK gemischt
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 kl. Dose Tomaten
10 Cocktailtomaten
200 ml Weißwein
frische Petersilie



besonders ...

Zubereitung

- 1 Zwiebel und 2 Zehen Knoblauch klein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten.
- 2 Tintenfische säubern und in Streifen schneiden. Zusammen mit den Meeresfrüchten in die Pfanne geben und etwas anbraten.
- 3 2 Knoblauchzehen zerdrücken und mit 2 cl Olivenöl ansetzen.
- 4 Meeresfrüchte mit dem Weißwein ablöschen und anschließend die Dosentomaten zugeben. 10 min köcheln. Cocktailtomaten halbieren und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
- 5 In der Zwischenzeit die Garnelen in Olivenöl scharf anbraten und zur Seite stellen.
- 6 Die Spaghetti halb gar (ca. 5-6 Minuten) kochen.
- 7 Auflaufform mit Alufolie auslegen. Spaghetti mit der Tomatensoße mischen und in die Auflaufform geben. Die Garnelen auf den Spaghetti anrichten. Olivenöl und die Petersilie über den Nudeln verteilen, die Auflaufform mit Alufolie verschließen, sodass sie dicht ist.
- 8 Das Ganze bei 200 Grad für 10 Minuten in den Backofen.