

Linguine mit Meeresfrüchten



Stufe 1



Zubereitungszeit:



Zutaten:

1 EL Öl
 2 Knoblauchzehe(n)
 1 Chili
 500 g Garnele(n)
 8 Jakobsmuschel(n)
 100 g Tintenfischringe
 4 Sardellen
 1 EL Kapern
 150 g Kirschtomate(n)
 500 g Nudeln
 1 Bd Petersilie
 nach Bedarf Salz
 nach Bedarf Pfeffer



Le Creuset Aluminium-Antihaf Sautépfanne mit 2 Ausgießern, 24 cm



Emile Henry Ölgießer in farine



Jordan Olivenöl nativ extra



Dick Kunststoff-Schneidbrett beidseitig verwendbar in gelb

1

Zur Vorbereitung die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die rote Chili ebenfalls fein hacken. Die Sardellen aus dem Öl nehmen und hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

2

Das Öl in eine Sautépfanne mit 24 cm Durchmesser geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch und Chili hinzugeben und einige Minuten garen und anschließend aus der Pfanne nehmen.

3

In die Pfanne Wasser geben und zu kochen bringen. Leicht salzen und die Linguine darin ca. 3 Minuten al dente kochen. Das Wasser in eine Schüssel abgießen und beiseite stellen.

4

Nun die Pfanne mit dem Rest des Öls sowie dem gebratenen Knoblauch und Chili wieder bei mittlerer Hitzezufuhr auf den Herd stellen.

5

Die Tintenfischringe hinzugeben und einige Minuten lang anbraten. Anschließend die Jakobsmuscheln und Garnelen hinzufügen und weitere 2 Minuten garen.

6

Sardellen, Kapern und Kirschtomaten hinzugeben und alles zusammen garen, bis die Garnelen rosa sind.

7

Die Linguine in die Pfanne geben und mit 3–4 EL des zur Seite gestellten Nudelwassers ablöschen und weitere 3 Minuten mit dem Deckel garen.



Mit gehackter Petersilie garnieren und in Suppentellern servieren.