EXPRESS

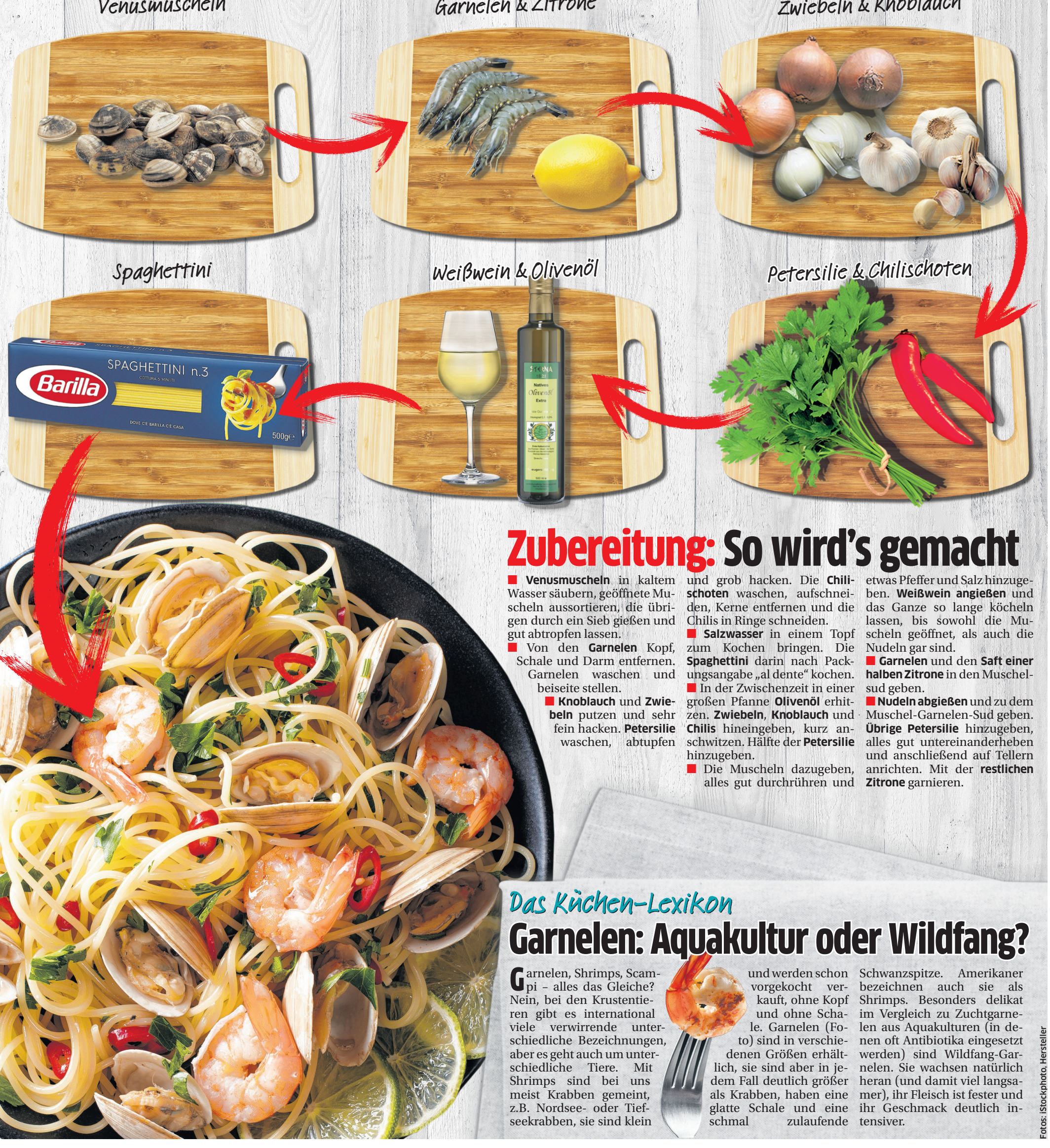
Pasta, die nach Urlaub schmeckt

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Können Sie den Sommerurlaub auch schon gar nicht mehr erwarten? Hitze, Wasser, dazu mediterrane Genüsse... Warum warten, eine schöne Pasta mit Meeresfrüchten schmeckt auch zu Hause gut, wenn man sie wie in Bella Italia macht. Dieses einfache Rezept mit Garnelen und Venusmuscheln versetzt Sie kulinarisch direkt ans Mittelmeer. Es ist außerdem schnell gemacht und eine tolle Idee für ein sommerliches Dinner mit Freunden im Garten oder auf dem Balkon. Spaghettini (dünne Spaghetti) nehmen den herrlich mediterranen Sud besonders gut auf.

Zutaten — **Portionen: 4**

500 g	Spaghettini
1 Kilo	Venusmuscheln
1 Kilo	Garnelen (am besten Wildfang-Garnelen)
5	Knoblauchzehen
3	kleine Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
2	Chilischote und 1 Zitrone
500 ml	Weißwein
Etwas	Olivenöl, Pfeffer und Salz



Zubereitung: So wird's gemacht

- **Venusmuscheln** in kaltem Wasser säubern, geöffnete Muscheln aussortieren, die übrigen durch ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.
- Von den **Garnelen** Kopf, Schale und Darm entfernen. Garnelen waschen und beiseite stellen.
- **Knoblauch** und **Zwiebeln** putzen und sehr fein hacken. **Petersilie** waschen, abtupfen und grob hacken. Die **Chilischoten** waschen, aufschneiden, Kerne entfernen und die Chilis in Ringe schneiden.
- **Salzwasser** in einem Topf zum Kochen bringen. Die **Spaghettini** darin nach Packungsangabe „al dente" kochen.
- In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne **Olivenöl** erhitzen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Chilis** hineingeben, kurz anschwitzen. Hälfte der **Petersilie** hinzugeben.
- Die Muscheln dazugeben, alles gut durchrühren und etwas Pfeffer und Salz hinzugeben. **Weißwein angießen** und das Ganze so lange köcheln lassen, bis sowohl die Muscheln geöffnet, als auch die Nudeln gar sind.
- **Garnelen** und den **Saft einer halben Zitrone** in den Muschelsud geben.
- **Nudeln abgießen** und zu dem Muschel-Garnelen-Sud geben. **Übrige Petersilie** hinzugeben, alles gut untereinanderheben und anschließend auf Tellern anrichten. Mit der **restlichen Zitrone** garnieren.

Das Küchen-Lexikon

Garnelen: Aquakultur oder Wildfang?

Garnelen, Shrimps, Scampi – alles das Gleiche? Nein, bei den Krustentieren gibt es international viele verwirrende unterschiedliche Bezeichnungen, aber es geht auch um unterschiedliche Tiere. Mit Shrimps sind bei uns meist Krabben gemeint, z.B. Nordsee- oder Tiefseekrabben, sie sind klein und werden schon vorgekocht verkauft, ohne Kopf und ohne Schale. Garnelen (Foto) sind in verschiedenen Größen erhältlich, sie sind aber in jedem Fall deutlich größer als Krabben, haben eine glatte Schale und eine schmal zulaufende Schwanzspitze. Amerikaner bezeichnen auch sie als Shrimps. Besonders delikat im Vergleich zu Zuchtgarnelen aus Aquakulturen (in denen oft Antibiotika eingesetzt werden) sind Wildfang-Garnelen. Sie wachsen natürlich heran (und damit viel langsamer), ihr Fleisch ist fester und ihr Geschmack deutlich intensiver.

Fotos: iStockphoto, Hersteller