

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #112

Marc's schnelle Küche

Marc's Frutti di Mare

Zutaten:

500 g Muschel Nudeln
500 g Meeresfrüchte
2 Schalotten
1 Bund Suppengrün
500 ml passierte Tomaten
2 St. Knoblauchzehen
1 Chili Schote
1 kleine Zucchini
100 ml Riesling
½ Packung Babytomaten
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Schalotten, Karotten & Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch andrücken und von der Schale befreien.

Die Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Je nach Schärfe, die Chili in feine Ringe oder einfach 3-mal durchschneiden sodass diese später wieder herausgenommen werden können. In einer Pfanne wird das ganze Gemüse in Olivenöl scharf angebraten.

Nun kommen nacheinander die Meeresfrüchte, die passierten Tomaten, Babytomaten und der Knoblauch dazu. Wenig später mit Weißwein ablöschen und abschmecken.

Das ganze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Jetzt das Wasser für die Nudeln aufstellen. Die Nudeln nach Anleitung kochen.

Nun das ganze anrichten und mit Parmesan-Flakes bestreuen.

Viel Spaß beim nachkochen!

Euer Marc André De Zordo