

Spaghettini mit Zucchini und Garnelen oder Frutti de Mare

Für 2 Personen

<input type="checkbox"/> 250g frutti de mare oder 250 garnelen	1 frischer Rosmarinzweig
<input type="checkbox"/> 250 g Spaghetti	Zucker
<input type="checkbox"/> 2 bis 3 Knoblauchzehen	Salz
<input type="checkbox"/> 4 EL Olivenöl zum Braten	1 EL gekörnte Hühnerbrühe
<input type="checkbox"/> 1 bis 2 mittelgroße Zucchini	100 ml trockener Weißwein
<input type="checkbox"/> 1 frische, rote Chili-Schote	150 ml heißes Kochwasser der Spaghetti
<input type="checkbox"/> (Peperoncini)	2 EL bestes Olivenöl

Frutti de Mare auftauen .Wenn´s schnell gehen muß auch unter fließendem kaltem Wasser

Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser sehr bissfest garen,(etwa 5 Minuten. 150ml Kochwasser aufheben)

Knoblauchzehen mit Messerrücken andrücken.

4 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die in 1 cm Streifen geschnittenen Zucchini anbraten. Nachdem die Zucchini Farbe angenommen haben, die Knoblauchzehen, die Peperoncini und den Rosmarinzweig in die Pfanne geben.

Mit Zucker, Salz und Hühnerbrühe würzen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen.

Die abgegossenen Spaghettini und die Frutti de Mare in die Pfanne geben und das Ganze mit dem heißen, Kochwasser ablöschen. Alles so lange unter rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Spaghettini „al dente“ gegart sind. Sollten die Spaghetti noch zu hart sein noch etwas Wasser nachgießen

Pasta auf Tellern anrichten. Mit dem unserem extra nativen Olivenöl beträufeln.

Wenn man möchte, kann man noch frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen