



Mediterrane Muschel-Spaghetti mit Fenchel

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, abwechslungsreich, für jeden Tag, preiswert

Zutaten

- 1600 g Miesmuscheln, gründlich gewaschen, gebürstet, aussortiert
- 2 Tl Fenchelsaat
- 400 g Spaghetti
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 4 junge Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 400 g Tomaten ohne Blüte, entkernt, in 2 cm großen Stücken
- 1 Bund glatte, grob gehackte Petersilie
- 1/2 Tl rote Chilischoten, fein gewürfelt
- 300 ml Instant-Gemüse Brühe
- 300 ml trockener Weißwein
- 6 El Olivenöl
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Muscheln nach dem Säubern prüfen, geöffnete entsorgen.

Schritt2

In 5 El Olivenöl die Fenchelsaat angehen lassen und die Muscheln dazu geben. Bei geschlossenem Deckel 8-10 min. köcheln lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben.

Schritt3

Danach heraus nehmen, noch einmal prüfen, geschlossene Muscheln weg werfen.

Schritt4

Jetzt kann man die Muscheln mit der Schale weiter verwenden, oder eben das Muschelfleisch heraus nehmen.

Schritt5

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser "bissfest" kochen. Zeitgleich die Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chili und Tomaten in 2 El Olivenöl kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe und dem Wein kurz aufkochen.

Schritt6

Die Spaghetti, Petersilie und die Muscheln unter heben, sofort servieren.

Rezeptart: Nudelrezepte **Tags:** fenchel, Hauptgericht, meeresfrüchte, pastagerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterrane-muschel-spaghetti-mit-fenchel/>