

Spaghetti mit Miesmuscheln in mediterranem Safran-Gemüsesud



- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, mediterran, der Italienurlaub lässt grüßen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 200 ml trockener Weißwein
- 500 g Spaghetti
- 2 Döschen Safran
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfeln
- 100 g frischer Fenchel in Würfeln
- 2 kleine Stangen Frühlingslauch in Würfeln
- 100 g frische Möhren in Würfeln
- 2 fein geschnittene Knoblauchzehen
- 3 - 4 El gutes Olivenöl
- 1 Schälchen gleichmäßig kleine Kirschtomaten
- 1 kleines Bund gehackte Petersilie
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Zunächst die Muscheln unter fließendem Wasser gut säubern, mit einer Bürste einzeln „schrubben“. Geöffnete Muscheln sofort entsorgen.

Schritt3

Die Spaghetti in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsangabe „al dente“ kochen.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Die Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel, Frühlingslauch, Möhren in dem Olivenöl glasig andünsten. Den Safran dazu geben, etwas salzen und pfeffern und mit dem Wein ablöschen.

Schritt6

Die vorbereiteten Muscheln hinzufügen und bei geschlossenem Deckel 10 min. leise kochen lassen.

Schritt7

Zuletzt die von der Blüte befreiten Kirschtomaten kurz 1 - 2 min. erhitzen, nicht zu weich werden lassen; die gehackte Petersilie zufügen.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die frisch gekochten Spaghetti abgießen, entweder extra reichen oder mit den Muscheln und dem Gemüse gemengt servieren.

Schritt10

Einen trockenen Italienischen Weißwein dazu reichen.

Rezeptart: Nudelrezepte **Tags:** einfach und schnell, miesmuscheln, preiswert, rustikal, safran, saisonal, spaghetti, trendig

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)910
- Fett (g)17
- KH (g)112
- Eiweiss (g)67
- Ballast (g)10

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spaghetti-mit-miesmuscheln-in-mediterranem-safran-gemuesesud/>