



Miesmuscheln und Queller

mit Spaghetti in leichter Tomatensauce



ca. 45min



3-4 Personen

Na, auch gefangen im Alltagstrott? Zugegeben, mal eben den Koffer packen und abhauen, könnte beim Chef für Unmut sorgen. Wir bieten dir eine weniger riskante Variante, um dem Grau für eine Weile zu entfliehen: eine mit Muscheln und Seespargel aufgepeppte Tomatensauce. Zu den Spaghetti schmeckt sie herrlich leicht und ist alles andere als gewöhnlich. Etwas Petersilie und Zitrone obendrauf, Augen zu und abschalten!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie
- 4 Tomaten
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1kg Miesmuscheln (Mytilus edulis) ¹⁴
- 60g Queller

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 550kcal, Fett 10.9g, Kohlenhydrate 92.3g, Eiweiß 21.1g



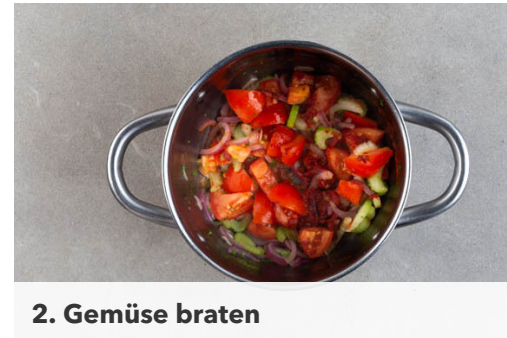
1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Petersilienblätter** grob, die **Stängel** separat fein schneiden.



4. Muscheln säubern

Die **Muscheln** in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser durchrühren, bis kein Sand mehr vorhanden ist. **Tipp:** Offene und beschädigte **Muscheln**, die beim Antippen nicht schließen, entfernen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse braten

Den **Sellerie**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Petersilienstängel** in einem zweiten großen Topf mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze in 4-5Min. weich braten. Die **Tomaten** grob würfeln, mit dem **Tomatenmark** in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten.



5. Muscheln garen

Die **Muscheln** in die **Sauce** geben und abgedeckt bei starker Hitze 4-6Min. garen, bis die **Muscheln** sich öffnen. Den **Queller** unterrühren, dann den Topf vom Herd nehmen. **Geschlossene Muscheln** entfernen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Sauce kochen

1 Zitrone halbieren und auspressen, die **übrige Zitrone** in Spalten schneiden. **2EL Zitronensaft**, 250ml Wasser und ½TL Zucker in den Topf geben und das **Gemüse** abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen.



6. Pasta unterheben

Die **Pasta** unter die **Muscheln** heben und bei starker Hitze ca. 30 Sek. vermengen, bis die **Pasta** vollständig mit der **Tomatensauce** bedeckt sind. Auf tiefe Teller verteilen und mit den **Petersilienblättern** garniert servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen.