Rezept des Monats September

Spaghetti mit Meeresfrüchten

Calamaretti putzen und evtl. enthäuten. Die Fangarme zusammenhängend abschneiden und die Tuben in Ringe schneiden. Garnelen schälen und den Darm entfernen. Seeteufelmedaillons von der Mittelgräte befreien und jeweils in 8 Stücke schneiden. Fenchel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Karotte schälen und sehr klein würfeln. Staudensellerie putzen und in Scheibchen schneiden. Wasser für die Nudeln aufsetzen.

In einer großen beschichteten Pfanne mit Deckel die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch in erhitztem Olivenöl andünsten. Nach einigen Minuten dann das restliche Gemüse zugeben. Anrösten, mit Weißwein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Tomaten und Orangensaft zugeben. Einmal aufkochen lassen, dabei die Gewürze einrühren. Calamaretti zugeben, den Deckel auflegen und leise köcheln lassen.

Wenn das Nudelwasser kocht (also ca. nach 10 Minuten), Nudeln ins Kochwasser geben. Kurz bevor die Nudeln gar sind, das geschnittene Fischfilet und Garnelen mit in die Pfanne geben. Vorsichtig umrühren und bei kleiner Hitze gar ziehen lassen (ca. 2 Minuten).

Wenn die Nudeln abgegossen sind, schnell die Petersilie unter die Meeresfrüchte rühren. Mit den Nudeln mischen und in einer großen vorgewärmten Schüssel sofort servieren.