



## Rezept der Woche

15. Oktober.06

### **Schwarze Nudeln mit Meeresfrüchten**

#### **Zutaten (für 4 Portionen):**

- 1 große Zwiebel**
- 4 Knoblauchzehen**
- 4 EL Olivenöl**
- 4 EL Gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)**
- 1 scharfe Chilischote**
- 500 g gewürfelte Schältomaten**
- 1/8l Sahne**
- Salz und Pfeffer**
- 400 g Gemischte Meeresfrüchte (z.B. Muschelfeisch, Sepia, Oktopus, Krabben – gibt es auch tiefgekühlt als Mischung-)**
- 8 große Garnelen**
- 500 g schwarze Nudeln**

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen. Kurz bevor sie Farbe bekommen, die Kräuter, Schältomaten, Chilischote und die Sahne zufügen. Salzen und pfeffern und alles 15 Minuten leise vor sich hin köcheln lassen. Die Chilischote entfernen.

Garnelen und Meeresfrüchte in die Sauce geben und einige Minuten unter Rühren ziehen lassen. Soße nicht kochen, sonst werden die Meeresfrüchte zäh.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nur halb gar kochen. Abgießen und sofort mit der Soße vermischen.

Eine Auflaufform mit der Hälfte eines doppelt so großen Stücks Alufolie auslegen, die andere Hälfte auf einer Seite überstehen lassen. Die Nudeln mit Sauce darauf geben und die überstehende Alufolie darüber schlagen. Die Folie rundherum zufalten damit kein Dampf entweicht. So bleiben alle Aromen erhalten und die Zutaten garen im heißen Dampf fertig.

Für 10-12 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen, dann in der Auflaufform servieren.

Guten Appetit!!