

Linsenspaghetti Frutti di Mare



Zutaten (für 1 Portion):

- 300g Meeresfrüchte (z.B. von Escal)
- 100g Zwiebel
- 250g Passierte Tomaten (z.B. von ja!)
- 100g Datteltomaten
- 50g Gelbe Linsenspaghetti (z.B. von Alnatura)
- 5ml Rapsöl (\approx ½ Esslöffel)
- 1 TL Gemüsebrühe

Zeitaufwand:

- Meeresfrüchte auftauen: 2 Stunden
- Kochen: etwa 20 Minuten

Zubereitung:

- 1) Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen.
- 2) Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten (1min), Meeresfrüchte hinzugeben und mit anbraten (1-2min).
- 3) 1 TL Gemüsebrühe in 5 EL heißem Wasser auflösen und in die Pfanne geben. Zwiebeln und Meeresfrüchte bei geringer Hitze köcheln lassen (etwa 3 min).
- 4) Während die Soße hergestellt wird, Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Salz hinzugeben. Danach die Hitze runterdrehen, sodass das Wasser gerade nicht mehr kocht. Gelbe Linsenspaghetti für 7-8 Minuten in heißem Salzwasser garen.
- 5) Datteltomaten und passierte Tomaten in die Pfanne geben. Salz, Pfeffer und Gewürze nach Geschmack hinzugeben. Soße reduzieren, d.h. bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Nudeln für die letzte Minute noch mit in die Pfanne geben.
- 6) Auf einem Teller anrichten.
- 7) Guten Appetit!

536 kcal 49,5g KH 56,6g E 10,6g F



Linsenspaghetti Frutti di Mare





#ProTipp

Meeresfrüchte haben pro 100g nur 69 kcal. Aus diesem Grund können sie recht viel davon essen. Das macht schön satt.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Meeresfrüchte (300g)	207	2,1g	39,0g	4,8g
Zwiebel (100g)	28	4,9g	1,2g	0,2g
Passierte Tomaten (250g)	67,5	9,5g	4,5g	0,3g
Datteltomaten (100g)	20	3,5g	0,9g	0,2g
Gelbe Linsenspaghetti (50g)	172,5	29,5g	11,0g	0,5g
Rapsöl (5ml)	41,4	0,0g	0,0g	4,6g
Total 1 Portion	536,4	49,5g	56,6g	10,6g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de