



Rezept Karotten- Zucchini Spaghetti

Frutti di Mare

Zutaten für 2-3 Personen

- Ca. 400 g Gemüse-Spaghetti
- 1 große Zucchini
- 4-5 dicke Karotten (auch Petersilienwurzel ist sehr lecker dazu)

für die Frutti di Mare Soße:

- 1 Pack Meeresfrüchte ca. 300-400 g (tiefkühlt oder frisch!)
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2-3 TL Olivenöl
- 3 mittlere Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kl. Bund frische Petersilie ca. 50g
- 50 ml Apfelsaft (oder Weißwein)
- 1 Limette gepresst
- ½ Zitrone gepresst
- 400 ml passierte Tomaten oder Tomatenstücke (vorzugsweise aus dem Glas, nicht aus der Dose)
- 1 TL Balsamico-Creme
- ca. 100 ml Wasser (kann auch etwas mehr sein!)
- 1 Prise Peperoni oder Chilipulver
- ½ TL Fenchelsamen mit dem Mörser zerstoßen
- Salz
- frischer Pfeffer
- Oregano
- Paprikapulver



Zubereitung

1. Gemüse waschen und Karotten ggf. schälen.
2. Mit der Gemüse-Spaghetti-Maschine zu Spaghetti Fäden drehen

Für die Soße:

3. Zwiebel, Knoblauch klein hacken und in einer beschichteten Pfanne anbraten, bis diese nicht mehr glasig sind, Olivenöl dazu geben und leicht goldig braten
4. Frische Tomaten in kleine Stücke schneiden und dazu geben
5. Lorbeer (muss vor dem Verzehr herausgenommen werden), Oregano, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprika, Fenchelsamen ca. 5 Min aufkochen lassen
6. Meeresfrüchte dazugeben, weiter kochen lassen
7. Passierte Tomaten, Petersilie, Limetten und Zitronensaft dazu geben, aufkochen lassen und weitere 10-15 Min bei niedriger Temperatur köcheln lassen
8. Mit Wasser aufgießen (je nach Konsistenz etwas mehr oder weniger!)
9. Mit Balsamico Creme noch mal kurz aufkochen und mit Gewürzen nach Geschmack abschmecken
10. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Gemüse-Spaghetti für 2-3 Min. anbraten, erst die Karotten kurz schwenken und braten, dann die Zucchini dazu geben. angebratene Spaghetti in die Frutti di Mare Soße unterheben, auf Teller verteilen und servieren!

Arbeitszeit ca. 20-30 Min., Kochzeit ca. 15-20 Min., Schwierigkeit normal

Guten Appetit!