

Spaghetti mit Meeresfrüchten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

ZUTATEN:

Für 2 Personen

4 Calamari 4 Stück a ca. 20 cm
2 große Riesengarnelen mit Kopf und Schale
2 Hände voll Venusmuscheln (das sind die ganz kleinen Muscheln)
Ca. 1/2 Bund Petersilie
250 g frische Spaghetti

Für den Garnelensud:

Die Köpfe der Riesengarnelen
etwas Olivenöl
3 Knoblauchzehen
ein Hauch Cayennepfeffer
Ein Glas Weißwein
100 ml Tomatenpolpa
Salz

ZUBEREITUNG:

Venusmuscheln bis zur Verarbeitung, aber mindestens für 10 Minuten in eine Schüssel mit kaltem, kräftig gesalzenen Wasser legen. Die Muscheln, die sich dann nicht geschlossen haben wegwerfen. (Manche Muscheln bleiben einen Spalt offen. Klopfen sie dann mehrmals an die Schale. Wenn sie sich dann immer noch nicht schließen, müssen sie weggeworfen werden).

Garnelensud zubereiten:

Für den Sud von den Garnelen die Köpfe abdrehen - nur sie werden für den Sud benötigt.

Eine dünne Bodendecke Olivenöl in einem kleineren Edelstahltopf erhitzen.

Knoblauch grob mit Schale geschnitten und einen Hauch Cayennepfeffer darin anrösten.

Dann die Garnelenköpfe zugeben, und das Ganze ein paar Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis es duftet, und der Knoblauch eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Dann die Köpfe zerquetschen, das geht am besten mit einem Fleischklopfer.

(bitte blättern)

Nun den Weißwein zugießen und gut mischen.
Gleich darauf die Tomatenpolpa zugeben und das Ganze vorsichtig salzen.
Ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen - dafür braucht man nur sehr wenig Hitze.
Danach die Köpfe nochmal zermalmern.
Die Mischung durch einen Sieb streichen und dabei die Köpfe nochmal ausquetschen.
Dieser Sud ist die köstlichste Würze für viele Gerichte mit Meeresfrüchten!

Calamari vorbereiten:

Den Kopf aus den Tuben ziehen. Mit den Fingern die wabbelige Masse aus den Tuben pulen. Unter fließendem Wasser kurz ausspülen.
Vom Kopf die knorpeligen Teile und die Tintenbeutel entfernen.
Tuben in Ringe von ca 5mm Dicke schneiden, verwertbare Kopfteile in Stücke schneiden.

Die Schale der bereits geköpften Riesengarnelen abziehen.
Dann den Darm entfernen. Er läuft in der Mitte des Rückens über den gesamten Körper. Man macht einen feinen Schnitt entlang des gesamten Rückens und nimmt dann den freigelegten Darm mit den Fingern heraus.

In einer breiten Pfanne eine Bodendecke Olivenöl erhitzen. 3 Knoblauchzehen und etwas Cayennepfeffer anbraten.
Dann die geschnittenen Calamari zugeben und ca. 3 Minuten braten.

Derweil die Petersilie fein wiegen bzw schneiden.

Dann die Riesengarnelen zu den Calamari in die Pfanne geben und ebenfalls ca. 3 Minuten braten, bis alles eine leicht braune Farbe angenommen hat.
Dann gibt man die aussortierten Venusmuscheln dazu, erhöht die Hitze und setzt einen Deckel auf die Pfanne.
Unter gelegentlichem Rütteln der Pfanne wartet man, bis sich die Muscheln geöffnet haben, das dauert ca. 3-5 Minuten.

Dann den Deckel abnehmen und die Pfanne vom Feuer nehmen.
Alle Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, müssen nun unbedingt weggeworfen werden (Vergiftungsgefahr!).
Die geöffneten Muscheln löst man von den Schalen. Schalen wegwerfen.
Dann den fertigen Garnelensud und die geschnittene Petersilie zugeben.
Mit Salz abschmecken.
Dann die Spaghetti in die Pfanne zu den Meeresfrüchten geben und alles gut vermischen. Ein paar Minuten durchziehen lassen, damit die Spaghetti die Sauce aufsaugen.

(bitte blättern)

Falls man keine Garnelenköpfe für den Sud bekommen hat, kann man sich wie folgt behelfen:

In einer breiten Pfanne eine Bodendecke Olivenöl, ca. 3 Knoblauchzehen und etwas Cayennepfeffer anbraten.

Dann die geschnittenen Calamari zugeben und fortfahren, wie oben beschrieben. Nachdem Calamari und Riesengarnelen gegart sind, gibt man nun den Weißwein und die Tomatenpulpa zu. Wenn die Mischung gut erwärmt ist, kommen die Venusmuscheln dazu und man fährt wieder wie oben beschrieben fort.

Nachdem die Muscheln gegart, aussortiert und von den Schalen gelöst sind, gibt man nun die Petersilie dazu und schmeckt das Ganze mit Salz ab.

Spaghetti reingeben und einige Minuten durchziehen lassen.

Anmerkung:

Vielen Dank an Antonio d'Asculi vom Tutti Gusti, dem ich dieses wunderbare Rezept verdanke!