

# Spaghetti mit Miesmuscheln in mediterranem Safran-Gemüsesud



- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, mediterran, der Italienurlaub lässt grüßen

## Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 200 ml trockener Weißwein
- 500 g Spaghetti
- 2 Döschen Safran
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfeln
- 100 g frischer Fenchel in Würfeln
- 2 kleine Stangen Frühlingslauch in Würfeln
- 100 g frische Möhren in Würfeln
- 2 fein geschnittene Knoblauchzehen
- 3 - 4 El gutes Olivenöl
- 1 Schälchen gleichmäßig kleine Kirschtomaten
- 1 kleines Bund gehackte Petersilie
- Pfeffer aus der Mühle

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Die Vorbereitungen:

### **Schritt2**

Zunächst die Muscheln unter fließendem Wasser gut säubern, mit einer Bürste einzeln „schrubben“. Geöffnete Muscheln sofort entsorgen.

### **Schritt3**

Die Spaghetti in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsangabe „al dente“ kochen.

### **Schritt4**

Der Ansatz:

### **Schritt5**

Die Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel, Frühlingslauch, Möhren in dem Olivenöl glasig andünsten. Den Safran dazu geben, etwas salzen und pfeffern und mit dem Wein ablöschen.

### **Schritt6**

Die vorbereiteten Muscheln hinzufügen und bei geschlossenem Deckel 10 min. leise kochen lassen.

### **Schritt7**

Zuletzt die von der Blüte befreiten Kirschtomaten kurz 1 - 2 min. erhitzen, nicht zu weich werden lassen; die gehackte Petersilie zufügen.

### **Schritt8**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt9**

Die frisch gekochten Spaghetti abgießen, entweder extra reichen oder mit den Muscheln und dem Gemüse gemengt servieren.

### **Schritt10**

Einen trockenen Italienischen Weißwein dazu reichen.

**Rezeptart:** Nudelrezepte **Tags:** einfach und schnell, miesmuscheln, preiswert, rustikal, safran, saisonal, spaghetti, trendig

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)910
- Fett (g)17
- KH (g)112
- Eiweiss (g)67
- Ballast (g)10

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spaghetti-mit-miesmuscheln-in-mediterranem-safran-gemuesesud/>