



# PASTA

Die  
80 besten  
Rezepte



*König & Berg*



# Muschel-Linguine

1 kg Miesmuscheln

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Fleischtomate

300 g Linguine (flache Spaghetti)

Salz

3 EL Olivenöl

100 ml Weißwein (ersatzweise

Gemüsebrühe)

150 ml Gemüsebrühe

2 - 3 EL gehackte Petersilie

Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 420 kcal, 15 g E, 11 g F,  
61 g KH

**1** Muscheln gut waschen, geöffnete Muscheln wegwerfen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomate waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen.

**2** Inzwischen Schalotten, Knoblauch und Tomate im Öl 2 Min. andünsten. Muscheln, Wein und Brühe zugeben und zugedeckt bei starker Hitze 5 Min. kochen, bis alle Muscheln geöffnet sind. Geschlossene Muscheln aussortieren.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Petersilie unter die Muscheln mischen und mit Pfeffer abschmecken.

LÄSST SICH  
TOLL VOR-  
BEREITEN



# Kichererbsen- Tomaten-Ragout

*Die Kombination von Nudeln und Hülsenfrüchten hat in vielen Mittelmeerländern Tradition - probieren Sie statt Kichererbsen auch mal Bohnen.*

125 g getrocknete Kichererbsen

4 Zweige Rosmarin

2 Lorbeerblätter

2 getrocknete Chilischoten

100 g Pancetta (luftgetrockneter