

Bavette mit Meeresfrüchten



Zutaten für 2-3 Personen:

180-210 g Bavette

225 g Frutti di Mare (TK)

1 kleine gepresste Knoblauchzehen

1 größere Frühlingszwiebel

50 ml Weißwein

100 ml Gemüsebrühe

1-2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL gehackte Petersilie (optional)

1. Die Meeresfrüchte auf einem großen Teller bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden auftauen lassen. In einem Sieb gut abspülen und anschließend abtropfen lassen.

2. Die Bavette in reichlich Salzwasser nach Anleitung kochen, sie sollen knapp al dente sein. Abgießen.

3. Frühlingszwiebel putzen, längs halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die aufgetauten und abgetropften Meeresfrüchte zusammen mit Frühlingszwiebel und Knoblauch in Butter in einer größeren Pfanne braten. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen.

Etwa fünf Minuten köcheln lassen, dann die Meeresfrüchte mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in Alufolie warm stellen.

4. Die Gemüsebrühe und den restlichen Wein in die Pfanne geben, aufkochen, die Bavette hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten köcheln. dabei immer wieder umrühren.

5. 1-2 EL Olivenöl zugeben und die warm gestellten Meeresfrüchte unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Wahl mit feinst gehackter Petersilie bestreuen.

Hinweise:

Selbstverständlich eignen sich auch andere Nudeln für dieses Gericht, wie zum Beispiel Spaghetti, Spaghettini, Taglierini oder Tagliatelle.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Nudeln, Meeresfrüchte, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.07.2017