



Teigmuscheln mit Thunfisch-Garnelenfüllung

Zutaten (für vier Personen)

250 g große Nudeln in Muschelform
150 g Thunfisch (Konserven)
100 g kleine Garnelen
80 g Wakame (Algensalat)
3 EL Schmand
Abrieb einer unbehandelten Zitrone
1 TL Chiliflocken
1 TL gemahlener Ingwer
1 EL Olivenöl
2 Frühlingslauch
2 Tomaten in Würfeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Muschelnudeln in sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen und gut abtropfen lassen. Thunfisch in eine Schüssel geben, mit einer Gabel etwas zerkleinern. Kleine Garnelen, kleingeschnittene Wakame, Schmand, Zitronenabrieb hinzugeben und gut vermischen. Mit Chiliflocken, gemahlenem Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Muschelnudeln in die hohle Hand legen, mit Thunfischmischung gut füllen, leicht andrücken. Frühlingslauchröllchen in heißem Olivenöl leicht angehen lassen, Tomatenwürfel hinzugeben, kurz mit anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles als Bett in eine Auflaufform geben und die gefüllten Teigmuscheln daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei circa 160 Grad 15 Minuten backen (man könnte vorher noch geriebenen Parmesan darüber streuen). Das Gericht in der Auflaufform servieren.

Nährwerte pro Portion

442 kcal - 17 g Fett - 23 g Eiweiß - 53 g Kohlenhydrate - 4,4 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch.