

Spaghetti in Pergament mit Nordseekrabben

*Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 15 Minuten
2 Portionen*

Zutaten

2 Tomaten
2 gelbe Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 frisches Stück Ingwer, ca. 2 cm
2 EL Olivenöl
1 TL Zucker
125 ml Weißwein
Saft von 1 Orange
1 Bio-Zitrone
200 g Spaghetti
Salz
1 EL fein gehackte Petersilie
250 g Nordseekrabben
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Tomaten und 2 Zucchini waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 Stück Ingwer schälen und fein hacken.

2 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zufügen und glasig andünsten. Mit 1 TL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Die Zucchini untermischen und 5 Minuten unter Wenden anbraten. Anschließend die Tomaten dazugeben, 125 ml Weißwein und den Saft von 1 Orange angießen.

1 Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb unter die Gemüsesauce rühren. 10 Minuten bei kleiner Hitze offen köcheln lassen. Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

Inzwischen 200 g Spaghetti in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten knapp bissfest garen.

1 EL fein gehackte Petersilie und 250 g Nordseekrabben unter die Gemüsesauce heben, 1 kleine Schöpfkelle Nudelkochwasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nicht mehr kochen lassen.

Die Spaghetti abgießen und tropfnass unter die Krabben-Gemüse-Sauce mischen. Mit der Sauce zu gleichen Teilen in die Mitte von 2 Bögen Backpapier verteilen. Das Backpapier über den Nudeln zusammenfassen und mit Küchengarn zusammenbinden.

Nudelpäckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Ofen auf der zweiten Einschubleiste von unten 15 Minuten ziehen lassen. Die Päckchen geschlossen auf großen Tellern servieren.