

Frutti de Mare auf Bandnudeln

1 Knoblauchzehe
etwas Butter
30 g Mehl
200 g Milch
150 g Sahne
Saft einer ½ Zitrone
½ TL Muskat
½ TL Salz
Dillspitzen nach Geschmack
1 Brühwürfel
etwas Pfeffer
1 Päckchen Frutti de Mare
1 Päckchen Garnelen, tiefgefroren
Evtl. Lachs und Shrimps (je nach Geschmack)

Knoblauchzehe in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Mit etwas Butter **3 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten. Mehl, Milch, Sahne Zitronensaft und Gewürze dazugeben und **7 Min./ Varoma/ Stufe 2-3** kochen.

Nun die tiefgefrorenen Frutti de Mare und Garnelen **7 Min./Linkslauf/90°/Stufe 1** kochen.

Wer Lachs mag, kann auch noch Lachs in Streifen geschnitten beifügen (nicht zu klein, damit er nicht verkocht!) Wenn nötig noch etwas nachwürzen.

Dazu Bandnudeln servieren.

Maren Janssen
Thermomix-Repräsentantin
Tel.: 02157/870680
Handy: 0175/2943896
Email: madebymaren@gmail.com
www.madebymaren.de