

Rezepte mit Miesmuscheln

Miesmuscheln "Asia-Style"

Bereits gereinigte Miesmuscheln in eine große Schale geben und unter fließendes Wasser halten.

Ingwer fein reiben, Zitronengras und den hellen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, das untere Ende wegschneiden. Kaffir-Blätter in Streifen schneiden, kleine Thai-Chilis von Samen befreien und fein schneiden, den Knoblauch ebenso fein hacken.

In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Ingwer, Zitronengras, Kaffir-Blätter und Chilistückchen schwenken. Zum Schluss auch den Knoblauch dazugeben.

Miesmuscheln abtropfen lassen und prüfen, dass alle gut verschlossen sind. Offene Muscheln mit einem Löffel anklopfen: Wenn sie sich wieder schließen, dürfen sie mitgegart werden. Dann bei größerer Flamme die Miesmuscheln in die Pfanne geben, mit dem Deckel verschließen und 4 - 5 Minuten garen lassen, dabei die Pfanne schwenken. Deckel abnehmen und prüfen, dass sich alle Miesmuscheln geöffnet haben. Noch verschlossene Muscheln herausnehmen und entsorgen.

Mit Limettensaft, Fischsauce und ggf. etwas Salz abschmecken. Thai-Basilikum in die Pfanne geben und noch eine Minute mitschwenken. Am Schluss grob gezupften Koriander über die Muscheln streuen und mit Duftreis servieren.

Miesmuscheln mit weißen Bohnen

Weißer Bohnen (Cannellini) mindestens 10 Stunden vor dem Kochen im Wasser einweichen und dann abtropfen lassen.

In einer Kasserolle Olivenöl erhitzen und gehackte Karotte, Sellerie, Schalotten, eine Knoblauchzehe und ein halbes Lorbeerblatt dazugeben. Nach einigen Minuten die Bohnen in die Pfanne geben, rühren und so viel Wasser dazu geben, dass die Bohnen reichlich bedeckt sind. Alles köcheln lassen, dabei ab und zu den Schaum abschöpfen und bei Bedarf Wasser dazugeben. Wenn die Bohnen weich sind, die Pfanne vom Herd nehmen. Das überschüssige Wasser ggf. aufbewahren.

Die bereits gereinigten Miesmuscheln in eine große Schale geben und unter fließendes Wasser halten. Dann abtropfen lassen und prüfen, dass alle Muscheln gut verschlossen sind. Offenen Muscheln mit einem Löffel anklopfen: Wenn sie sich wieder schließen, dürfen sie mitgegart werden.



In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und gehackten Knoblauch, gehackte Petersilie, ein Stück scharfe Chili und eine Handvoll halbierte Datteltomaten 5 Minuten darin schmoren lassen. Dann bei größerer Flamme die Miesmuscheln und etwas Weißwein dazugeben, mit dem Deckel verschließen und 4 - 5 Minuten garen lassen, die Pfanne dabei schwenken. Deckel abnehmen und prüfen, dass sich alle Miesmuscheln geöffnet haben. Noch verschlossene Muscheln herausnehmen und entsorgen.

Bohnen in die Pfanne geben und mit dem Sud gut vermischen, ggf. mit Salz abschmecken. Die Miesmuscheln mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Miesmuscheln mit Fregola

Fregola ist eine Spezialität aus Sardinien, die mit Couscous verwandt ist - die Hartweizenbällchen sind nur um einiges dicker. Sie werden getrocknet und danach geröstet, schmecken daher angenehm nussig. Fregola wird in reichlich Salzwasser gekocht.

In der Zwischenzeit werden die Miesmuscheln wie oben zubereitet. Wenn die Fregola gar ist, vom Herd nehmen (dabei etwas Kochwasser aufbewahren) und gut abtropfen lassen.

Fregola in die Pfanne geben, gut rühren, damit sie den Geschmack der Muscheln aufnehmen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.