

SABAG-REZEPTE BY META HILTEBRAND

März: Miesmuscheln mit Tomaten-Ingwer-Sud

Edle Schalentiere einfach zubereitet: Erst gründlich waschen und sortieren, dann geht es ganz schnell. Dieses Muschelrezept lässt sich in rund 15-20 Minuten auf den Tisch zaubern.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Zutaten

- 1.5kg Miesmuscheln
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 3 Tranchen Ingwer
- Oliveöl
- 1dl Weisswein



VORBEREITUNG

Schritt 1

Die Muscheln unter fliessendem Wasser waschen und sortieren: offene oder kaputte Muscheln entsorgen – sie sind nicht zum Verzehr geeignet! Die geschlossenen Muscheln zur Seite stellen zum Kochen.

Schritt 2

Nun wird geschnippelt: Den Knoblauch und die Zwiebel in feine Stückchen hacken und die Tomaten in ca. 1cm grosse Würfel schneiden. Dann etwas Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen. Zunächst den Knoblauch zusammen mit dem Ingwer dünsten, dann die Zwiebeln dazugeben. Nach ein paar Minuten die Tomatenwürfel dazugeben und alles leicht einköcheln lassen. Mit 1dl Weisswein ablöschen und kurz aufkochen.

Schritt 3

Die Muscheln in den Tomatensud geben und den Topf mit einem Deckel schliessen. Auf grosser Hitze aufkochen und drei Minuten köcheln lassen. Den Deckel wegnehmen, vorsichtig umrühren und nochmals drei Minuten köcheln lassen. Es sollten sich alle Muscheln öffnen.

Schritt 4

Die Muscheln zusammen mit dem Sud in einem tiefen Teller (Suppenteller) anrichten und servieren. Dazu passt ein frisches Baguette oder ein hausgemachtes Brot wunderbar!