

SABAG-REZEPTE BY META HILTEBRAND

Oktober: Muscheln in einem Bier-Sud mit Fenchel und Safran

Als edle Vorspeise zum Teilen oder als Hauptgang ganz für sich alleine: Dieses Muschel-Rezept ist fantasievoll und rasch zubereitet.

ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

- 1.5 kg Miesmuscheln geputzt (am besten frisch vom Fischhändler)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Fenchel (mit schönem Grün)
- 1 Gurke
- 3 Safranbriefchen
- 2 dl helles Weissbier (z.B. Chopfab hell)
- 1 dl Vollrahm
- 1 KL Honig



VORBEREITUNG

Schritt 1

Das Grün vom Fenchel abzupfen und für die Garnitur zur Seite legen. Dann den Fenchel in dünne, etwa löffeltbreite Streifen schneiden. Anschliessend die Zwiebel fein hacken, die Gurke schälen – davon brauchen wir nur die Schale – und diese in kleine Würfeli schneiden.

Schritt 2

Die Zwiebeln und die Fenchelstreifen in einem hohen Topf dünsten. Die Hälfte des Bieres sowie den Safran und den Honig dazugeben, kurz aufkochen.

Schritt 3

Die Muscheln in die kochende Brühe geben, Deckel schliessen und während ungefähr 3 Minuten auf voller Hitze aufkochen lassen (bis alle Muscheln offen sind). Das restliche Bier, den Rahm und die Gurke hinzufügen und alles kurz umrühren. Dann nochmal den Deckel kurz schliessen und 1 Minute köcheln lassen.

Schritt 4

Die Muscheln in einer Schale oder auf einem Teller anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und dann sofort servieren!

Tipp: Dazu passen Kartoffeln als Beilage oder auch ein tolles, frisches Brot, mit dem man die Sauce ideal aufsaugen kann.