

KLEINE KÜCHENKUNDE

Genuss in Schale



Muscheln sind Delikatessen des Meeres. Doch der Umgang mit ihnen will gelernt sein. Tipps und Tricks von «Saisonsküche»-Köchin Andrea Pistorius.

Muscheln sind seit Menschengedenken ein beliebtes Nahrungsmittel. Ein gesundes übrigens auch, denn die Schalentiere sind reich an Eiweiss, Mineralstoffen und Vitaminen, dafür arm an Fett. Und sie sind sehr schmackhaft, was die Menschen seit je animierte, raffinierte Rezepte auszutüfteln – wie diese zum Beispiel:

Sautierte Jakobsmuscheln

20 Jakobsmuscheln mit wenig Mehl bestäuben, mit 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Cayennepfeffer und Salz würzen. 2 Knoblauchzehen und 1 kleiner Bund Petersilie fein hacken. 20 g Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen. Muscheln von jeder Seite 1 Minute braten. Knoblauch und Petersilie dazugeben. Weitere 4 Minuten bei kleiner Hitze garziehen lassen und mit Reis oder Gemüse servieren.

Spaghetti alle vongole

1 kg Venus- oder Herzmuscheln vorbereiten (siehe unter «Genuss ohne Gefahr»). 1 Peperoncino entkernen und in Ringe schneiden, 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. 1 Bund glatte Petersilie hacken. 3 EL Olivenöl erhitzen, Peperoncino und Knoblauch dünsten. Muscheln dazugeben und mit 2 dl trockenem Weisswein ablöschen. Mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme köcheln, bis sich die Muscheln öffnen. Muscheln, die sich nicht öffnen, wegwerfen. Mit Petersilie unter die im Salzwasser al dente gekochten Spaghetti mischen.

Genuss ohne Gefahr

Anders als die Jakobsmuscheln kommen Mies-, Venus- und Herzmuscheln in ihrer Schale in den Verkauf. Hier muss man wissen: Für eine grosse Portion braucht es rund ein Kilo Miesmuscheln, was etwa 150 Gramm Muschelfleisch ergibt.

Frische Muscheln müssen geschlossen sein. Bereits offene oder beschädigte Muscheln wegwerfen. Schalen mit einer Bürste putzen. Vor dem Kochen die Muscheln am besten für 3 bis 4 Stunden in gesalzenes Wasser legen, damit sie eventuell vorhandenen Sand ausscheiden. Nach 2 bis 3 Minuten in kochendem Wasser öffnen sich die Schalen. Muscheln, die sich nicht öffnen, ebenfalls wegwerfen.

Die berühmten R im Monat

Früher durften Muscheln in den Monaten ohne ein R im Namen, also von Mai bis August, nicht konsumiert werden. Denn im Sommer konnte eine durchgehende Kühlkette nicht garantiert werden, und im aufgewärmten Meerwasser vermehren sich Bakterien und Algen, welche die Muschel selbst nicht schädigen, beim Menschen aber unliebsame Wirkungen auslösen. Heute allerdings stammen die meisten Muscheln aus Muschelgärten, in denen das Wasser ständig auf Bakterien und Krankheitskeime untersucht wird. Deshalb können die Schalentiere bedenkenlos das ganze Jahr gegessen werden, wobei die Punkte unter «Genuss ohne Gefahr» trotzdem eingehalten werden müssen.



Herzmuscheln

Ihren Namen verdanken diese Muscheln ihrer herzförmigen Schale mit den beiden gleich grossen Klappen. Herzmuscheln werden an der Atlantikküste der Niederlande, vor Grossbritannien, Frankreich, Spanien und Portugal gefischt. Vor allem im Mittelmeerraum sind sie als wohlschmeckende Zutat auf Pizza, zu Spaghetti oder in Paella sehr beliebt.





Miesmuscheln

Sie ist die wohl bekannteste Muschelart und an ihrer blauschwarzen Schalenfarbe und am orangen Fleisch gut zu erkennen. Sie lebt in nördlichen atlantischen Küstenregionen, im Mittelmeer sowie in der Nord- und Ostsee, stammt heute aber vor allem aus Aquakulturen, da sie leicht zu züchten ist. Während die Nordamerikaner Miesmuscheln roh essen, ziehen es die Europäer vor, sie in einem Gemüsesud mit viel Kräutern zu dämpfen.



Jakobs- muscheln

Diese grosschalige Muschel ist im gesamten Mittelmeer sowie an der Atlantikküste von Spanien, Portugal und Marokko zu finden. Am besten schmecken sie kurz in Butter gebraten oder vom Grill. Sie können aber auch in der Schale gratiniert werden. Jakobsmuscheln vertragen nur kurze Garzeiten, sonst werden sie zäh.



Venusmuscheln

Sie schmecken so göttlich, dass sie nach der Göttin der Liebe benannt wurden. Besonders die Italiener wissen sie in ihrem klassischen Gericht, den Spaghetti alle vongole zu schätzen. Das zarte, geschmacklich hervorragende Muschelfleisch eignet sich zum Dämpfen und schmeckt an einer Kräuter-Weisswein-Sauce oder in der Fischsuppe gleichermassen gut.

AUFGEGABELT



Bild Gian Vaiti

Martin Jenni, Food-Redaktor

Mössio Dupont

«Es war einmal...» – so beginnen Märchen. Und Monsieur Dupont und seine Beiz «Du Soleil» waren wie aus einem Märchen. Er ein Charmeur mit leuchtenden Augen, sanftem Lächeln und kleinem Bauch. Sie die Beiz mit Bollerofen, Holzboden und viel Patina. Einmal im Jahr fuhr er mit dem VW-Bus vom elsässischen Biederthal quer durch Frankreich ins nordfranzösische Boulogne, um in seiner alten Heimat frische Muscheln zu kaufen. Das konnte dauern, da er auf ein Glas oder zwei mit seinen Bekannten über alte Zeiten reden musste. Ob er wollte oder nicht, wobei Mössiö immer wollte. Gestärkt nahm er so den Heimweg in Angriff. Am Wochenende gabs dann im «Soleil» Moules et Frites, die Kartoffelstäbchen natürlich «faites maison», zugeschnitten von Madame Dupont. Zur Verdauung gabs nach der Schlemmerei einen Wacholder. Aber eben «Es war einmal...». Wie für so viele Beizen im Sundgau, die für immer geschlossen haben. Keine Duponts, keine Moules mehr. Wo finde ich sie mit frischen Frites? Haben Sie eine Idee: martin.jenni@migrosmagazin.ch