

HOLLÄNDISCH

Gebratene Miesmuscheln mit Knoblauchsauce

Für 2 Personen

1 kg frische Miesmuscheln
5 dl Wasser
6–8 Holzspiesse 10–15 cm lang
1 Bio-Zitrone
Mehl zum Wenden
Olivenöl zum Braten
½ Bund Thymian

KNOBLAUCHSAUCE:

1 Ei
2 EL Senf scharf
1 EL Weissweinessig
0,5 dl Rapsöl
2 EL Blanc battu
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer zum Abschmecken

1 Für die Sauce das Ei 6 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken. Schälen. Eiweiss vom Eigelb trennen. Eiweiss hacken. Eigelb mit Senf und Essig glattrühren. Öl in einem dünnen Faden dazurühren. Mit Blanc battu vermischen. Knoblauch dazupressen. Eiweiss dazugeben. Salzen, pfeffern. Mit Cayenne abschmecken.

2 Muscheln unter fließendem Wasser waschen und entbarren (s. S. 57). Beschädigte oder geöffnete Muscheln aussortieren, wegwerfen. Wasser in einem grossen Topf aufkochen, salzen. Muscheln dazugeben. Zugedeckt bei starker Hitze 4 Minuten garen. Den Topf dabei mehrmals rütteln. Abgessen und auskühlen lassen. Noch verschlossene Muscheln aussortieren, wegwerfen.

3 Muschelfleisch aus den Schalen lösen. 6–8 Muscheln auf Holzspiesse stecken. Zitronenschale dünn abziehen. Zitrone schälen, in Scheiben schneiden. Spiesse im Mehl wenden, abklopfen. Mit wenig Öl die Spiesse beidseitig 1–2 Minuten braten. Vor dem Servieren den Thymian darüber zupfen, Zitronenzesten darüber streuen, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Knoblauchsauce und Zitronenscheiben servieren.

Typisch holländisch: Gebratene Muscheln mit Pommes frites.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 57 g Eiweiss, 42 g Fett,
 14 g Kohlenhydrate, 2750 kJ/660 kcal



Überbackene Muscheln mit Senfsauce

Für 2 Personen

1 kg frische Miesmuscheln
5 dl Wasser
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Peperoni rot
Olivenöl zum Dünsten
3 Zweige Petersilie glatt
2 EL Sbrinz gerieben
2 EL Paniermehl
Butter zum Beträufeln

SENSSAUCE:

1 Eigelb
2 EL Senf z.B. Dijon originale
0,5 dl Sonnenblumenöl
2 EL Zitronensaft
4 EL Ingwersaft von Ginger (Ingwer) in Sirup
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Sauce Eigelb und Senf mischen. Öl in einem Faden unter Rühren dazugießen. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Muscheln unter fließendem Wasser waschen und entbarten (s. S. 57). Beschädigte oder geöffnete Muscheln aussortieren, wegwerfen. Wasser in einem grossen Topf aufkochen, salzen. Muscheln dazugeben. Zugedeckt bei starker Hitze 4 Minuten garen. Den Topf dabei ab und zu rütteln. Abgiessen, auskühlen lassen. Noch verschlossene Muscheln aussortieren, wegwerfen.

3 Zwiebel und Knoblauch hacken. Peperoni in feinste Würfel schneiden. Alles in wenig Öl weichdünsten. Auskühlen lassen. Petersilie hacken. Mit Sbrinz, Paniermehl und Gemüsewürfeln mischen. Salzen, pfeffern. Ofen grill vorheizen.

4 Je eine Schalenhälfte der Muscheln entfernen. Halbschalen mit Muschelfleisch in eine ofenfeste Form setzen. Masse auf den Muscheln verteilen. Wenig Butter schmelzen. Über die Füllung träufeln. Unter dem Ofen grill ca. 4–5 Minuten goldbraun überbacken. Sofort mit Senfsauce servieren.

In den Beneluxländern genießt man diese Muscheln mit Roggenbrot.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
 + ca. 4–5 Minuten überbacken

Pro Person ca. 60 g Eiweiss, 49 g Fett,
 29 g Kohlenhydrate, 3300 kJ/790 kcal



MUSCHELTIPPS

Für den ungetrübten Genuss von Miesmuscheln gilt es einige wenige Regeln zu beachten. Erstklassige Miesmuscheln müssen geschlossene Schalen haben und frisch nach Meer riechen.



1 Offene oder 2 beschädigte Miesmuscheln aussortieren und wegwerfen. 3 Verschlussene Muscheln gut waschen. Dieser Arbeitsprozess entfällt bei den holländischen Muscheln, die vakuumiert im Wasser verkauft werden, sie sind schon gewaschen. 4 Leicht geöffnete Muscheln zusammendrücken, wenn sie sich zusammenziehen und die Schale wieder verschliessen, sind sie gut, ansonsten aussortieren.



Muscheln besitzen einen Faden der als «Bart» bezeichnet wird. Dieser muss vor dem Garen entfernt werden. Hierfür den Bart sehr fest halten und aus der Muschel ziehen bzw. herausreissen. Der Bart kann unter Umständen sehr fest sitzen. Mit einer kräftigen Pinzette oder einer kleinen Zange geht es auch.



Nach dem Garen noch verschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen (links), da sie ungeniessbar sind. Gegarte Muscheln müssen geöffnet sein (rechts). Bei Muschelgerichten empfiehlt sich ein vorsichtiger Umgang mit Salz, da die Muschelflüssigkeit sehr salzig ist.

MIGROS



FRANZÖSICH

Muscheln im Weisswein-Gemüsesud

Für 2 Personen

1 kg frische Miesmuscheln
 1 Karotte
 2 Knoblauchzehen
 2 Stangen Stangensellerie
 1/2 Stange Lauch
 1 Zwiebel
 100 g Speck geräuchert
 Olivenöl zum Dünsten
 5 dl Weisswein z.B. Chablis
 je 2 Zweige Thymian, glatte Petersilie
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 2 EL Maistärke
 1 dl Halbrahm

1 Muscheln unter fließendem Wasser waschen und entbarren. Beschädigte oder geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen. Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel hacken. Speck in feine Streifen schneiden.

2 Öl in einer weiten, verschliessbaren Pfanne erhitzen. Speck und Zwiebel darin 1–2 Minuten dünsten. Gemüse dazugeben. Weitere 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Wein ablöschen. 3–4 Minuten köcheln lassen. Muscheln dazugeben. Zugedeckt bei starker Hitze 5 Minuten garen. Den Topf dabei mehrmals rütteln. Kräuter von den Stängeln direkt dazuzugeben. Salzen, pfeffern.

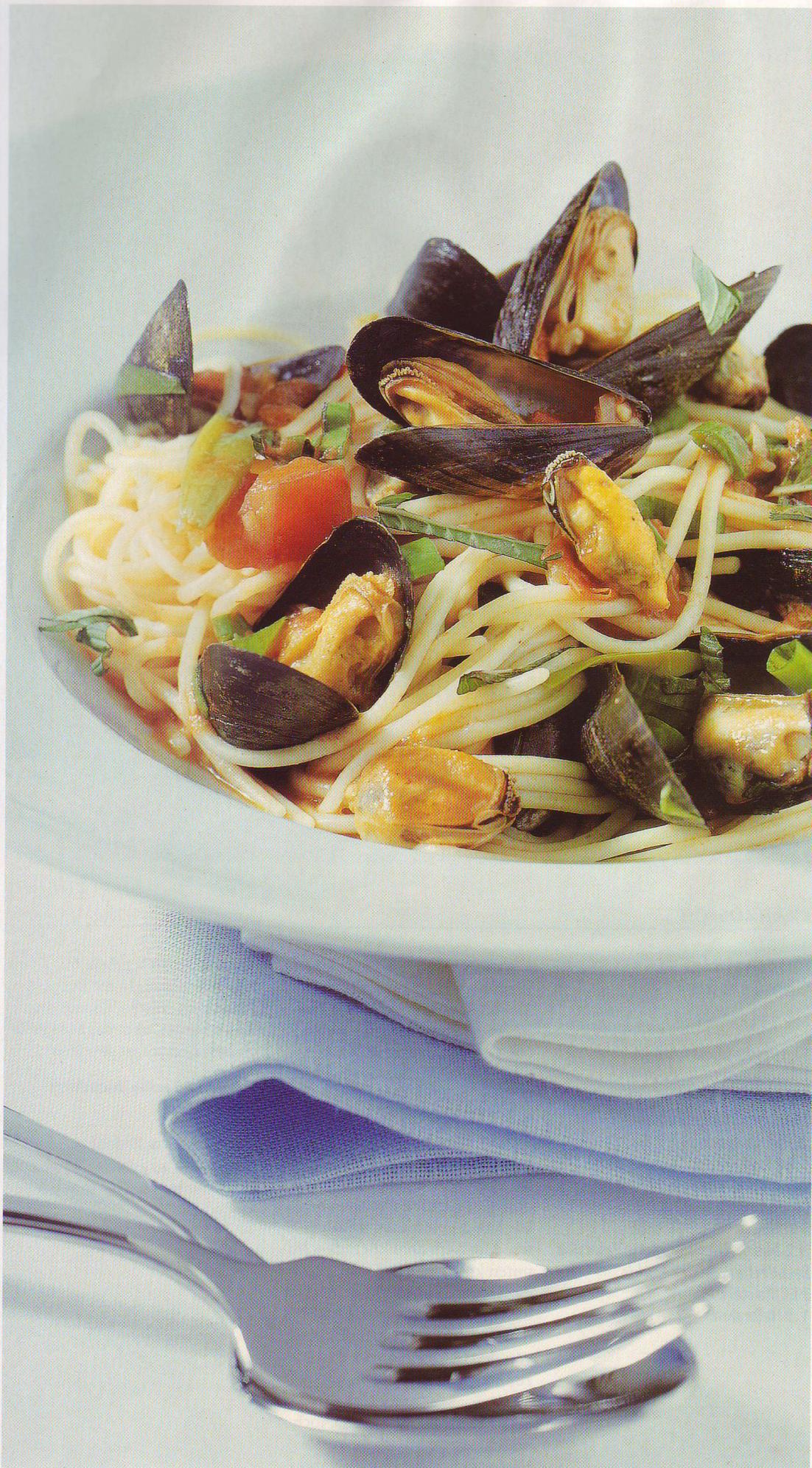
3 Muscheln herausheben. Noch verschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen. In vorge-

wärmte Schalen geben. Stärke im Rahm auflösen. In die kochende Flüssigkeit rühren. Sobald die Sauce bindet, über die Muscheln giessen und sofort servieren.

Franzosen lieben ihre Muscheln mit Baguette.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 62 g Eiweiss, 45 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 3850 kJ/920 kcal



ITALIENISCH

Spaghetti mit Muscheln und Tomaten

Für 4 Personen

1 kg frische Miesmuscheln
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Fleischtomaten
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
Olivenöl zum Dünsten
2 EL Tomatenpüree
Salz, Pfeffer aus der Mühle
400 g Spaghetti
1 Bund Pfefferminze

1 Muscheln unter fließendem Wasser waschen, entbarten (s. S. 57). Beschädigte oder geöffnete Muscheln aussortieren, wegwerfen. Zwiebelgrün in Ringe schneiden, beiseite stellen. Rest in ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Von den Tomaten den Strunk keilförmig herauslösen. Tomaten würfeln.

2 Schalotte und Knoblauch hacken. Mit den Zwiebelstreifen in einer weiten Pfanne mit hohem Rand im Öl goldbraun dünsten. Tomatenpüree kurz mitdünsten. Tomatenwürfel und Muscheln hineingeben. Salzen, pfeffern. Zugedeckt bei starker Hitze 6–8 Minuten garen. Den Topf dabei mehrmals rütteln. Nicht geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen. Zeitgleich Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.

3 Von der Pfefferminze die Spitzen für die Garnitur beiseite legen. Rest von den Stängeln zupfen, in Streifen schneiden. Spaghetti abschütten. Tropfnass zu den Muscheln geben. Minzestreifen und Zwiebelgrün darüber streuen. Vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmte Pastateller anrichten. Mit Minze garnieren.

Obwohl in Italien Parmesan omnipräsent ist, werden Mischelspaghetti nie mit Käse serviert.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 41 g Eiweiß, 8 g Fett,
87 g Kohlenhydrate, 2450 kJ/600 kcal