

Miesmuscheln „Rheinische Art“

Zutaten | 4 Portionen

3 Kg	Miesmuscheln
30 g	Butter
2	Möhren
2	Zwiebeln
1 Stange	Lauch
1 Bund	Petersilie
3 Zehen	Knoblauch
500 ml	Weißwein (trocken)
500 ml	Fischfond
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Die Muscheln unter fließendem Wasser abbürsten und die Bärte entfernen. Bereits geöffnete Muscheln sind ungenießbar, also vor dem Waschen unbedingt entfernen.
- Möhren schälen, Zwiebeln abziehen und Lauch putzen und waschen. Alles fein würfeln.
- Petersilienblättchen abzupfen, waschen und hacken. Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls fein würfeln.
- Knoblauch, Gemüse und einen Teil der Petersilie in einem Topf mit Butter anschwitzen, salzen, pfeffern, den Wein und Fischfond zugeben und aufkochen lassen. Die Muscheln in den Sud geben und alles bei geschlossenem Deckel ca. 7 – 8 Minuten köcheln lassen bis sich die Muscheln geöffnet haben.
- Muscheln in einem tiefen Teller mit etwas Sud anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt ein kräftiges Grau- oder Schwarzbrot mit Butter bestrichen.

Tipp:

Wer eine alkoholfreie Version zubereiten möchte, kann den Wein durch die entsprechende Menge Fischfond ersetzen. Zum Verzehr wird das Muschelfleisch mit einer leeren Muschelschale, die als Zange benutzt wird, aus der Schale herausgezogen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 696 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
301 kcal	11 g	11 g	33,2 g	127 mg