



DINIERN WIE IN FRANKREICH

Miesmuscheln à la Carte



Miesmuscheln sind herrlich leicht und machen dennoch satt. Geniessen Sie Miesmuscheln als exquisite Hauptmahlzeit – mit diesem Rezept von «Schönesleben»-Köchin Diana Krauss.

Der Sommer ruft und mit ihm die Lust aufs Meer! Was könnte da besser passen als frische Miesmuscheln zu dinieren? «Schönesleben»-Köchin Diana Krauss zeigt Ihnen, wie Sie sich und Ihre Gäste Zuhause verwöhnen können. Der Genuss der «Volksmuschel» beginnt allerdings schon beim Kauf und der Zubereitung.

Der Frische-Test bei Miesmuscheln

FrISCHE Miesmuscheln riechen nach Meer und Algen und ihre Schalen sind fest verschlossen oder müssen sich bei leichtem Klopfen sofort schliessen. Andernfalls sind die Muscheln verdorben – ebenso wie Exemplare, die sich beim Kochen nicht öffnen. Muscheln müssen vor der Zubereitung am Leben sein und sollten so schnell wie möglich zubereitet werden.

Wissenswertes zur Zubereitung der «Volksmuschel»



Da Muscheln sehr schnell verderben ist es ratsam, die Miesmuscheln nach dem Kauf im Kühlschrank zu konservieren und am besten am gleichen Tag noch zu verzehren. Spülen Sie die Muscheln mit kaltem Wasser ab und entfernen Sie mit einem scharfen Messer den «Bart» – das sind die harten Fäden an der Seite der Muscheln. Anschliessend die Muscheln unter fliessend kaltem Wasser mit einer harten Bürste gründlich bearbeiten. Hat sich Kalk an der Schale abgelagert, sollten Sie ihn mit einem Messer abkratzen.

hat sich Kalk an der Schale abgelagert, sollten Sie ihn mit einem Messer abkratzen.

Miesmuscheln: eine saisonale Spezialität?

Früher hielt sich der Grundsatz, dass man Muscheln nur in den Monaten mit dem Buchstaben «R» essen sollte – das hiesse ein Verzicht von Mai bis August. Diese Annahme hat sich zum Glück als überholt herausgestellt: Muscheln werden inzwischen so schnell und kühl transportiert, dass man sie auch im Sommer bedenkenlos geniessen kann. Insider benutzen dabei eine leere Muschelschale sowie eine Zange zum Greifen des zarten Muschelfleisches.

Miesmuschel-Rezept

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Miesmuscheln
- 2 Passionsfrüchte
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Stängel frische glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 350 ml trockener Weisswein
- 2 Dosen geschälte Tomaten à 400 g
- 2 mittelgrosse Rispetomaten

Zubereitung:

1. Die Muscheln unter fliessend kaltem Wasser sorgfältig putzen und abtropfen lassen. Bereits geöffnete Exemplare aussortieren und nicht mehr verwenden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. In einem grossen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig schwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und ihn karamellisieren lassen. Das Tomatenmark und die Chiliwürfel einrühren und kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln dazugeben und fünf Minuten mitdünsten. Die Petersilie hinzufügen, mit dem Weisswein ablöschen und den Tomaten auffüllen. Den Deckel auflegen und das Ganze bei niedriger bis mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit die frischen Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergiessen, eine Minute ziehen lassen und anschliessend in Eiswasser abschrecken. Die Tomaten, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtmark mit den Kernen herauskratzen und den Tomatenwürfeln mischen.

3. Wenn die Muscheln gar sind, den Topf vom Herd nehmen, die Petersilienstängel entfernen und die Mischung unterheben. Alle Muscheln, die sich während des Kochens nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen.

4. Die Muscheln mit dem Sud auf die Teller verteilen und das Ganze mit etwas Petersilienöl beträufelt servieren.