

Mein Tipp... im Januar

Miesmuscheln rheinische Art, nach Schwiegerpapas Rezept, für 4 Personen



Zutatenliste

- 1 – 1,5 kg Miesmuscheln pro Person
- 4 große Möhren
- 2 große Gemüsezwiebeln
- 1 Sellerieknolle
- 3 - 4 Stangen Lauch
- 4 bis 6 Knoblauchzehen
- 400 ml Weißwein
- 400 ml Wasser
- Salz, weißer Pfeffer
- süßer Paprika
- 2 Nelke
- 6 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- etwas Butter

Zubereitung

1. Muscheln in kaltem Wasser waschen. Mehrmals das Wasser wechseln. Vollständig geschlossene und beschädigte Muscheln sofort verwerfen.
2. Die restlichen Muscheln prüfen, in dem die nicht vollständig geschlossenen Muscheln durch klopfen auf der Schale, sich schließen sollten. Ist dies nicht der Fall, Muschel beiseite legen und später nochmals prüfen. Ist auch dann keine Bewegung zu erkennen, ebenfalls verwerfen.
3. Die geprüften Muscheln putzen, in dem Pocken, Anhaftungen und der Bart (haarähnliche Fäden) entfernt werden.
4. Die Muscheln öffnen sich, wenn sie gekocht werden. Muscheln, die nach dem Kochen verschlossen bleiben, verwerfen und nicht gewaltsam öffnen.
5. Wasser und Wein in einem großen Topf erhitzen, mit Salz abschmecken und anschließend die restlichen Gewürze zufügen. Die Brühe sollte kräftig gewürzt werden.
6. Das Gemüse vorher waschen, schälen und würfeln oder in Ringe schneiden. Zuerst den Sellerie und die Möhren 10 Minuten in dem Sud köcheln lassen, und anschließend Lauch, Zwiebeln, Knoblauch hinzufügen und 5 Minuten ebenfalls köcheln lassen.
7. Die Muscheln jetzt dazu geben und bei geschlossenem Topf, ca. 15 Minuten kochen lassen. Dabei, die Muscheln im Topf mehrmals umschichten. Für 4 Personen am besten in 2 Gängen zubereiten.
8. Dazu dünnes Schwarzbrot oder Pumpernickel mit Butter reichen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit diesem traditionellen Familienrezept. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung im neuen Jahr.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater

