

Rezept

Gratinierte Miesmuscheln

Ein Rezept von Gratinierte Miesmuscheln, am 26.04.2024

Zutaten

1 kg große Miesmuscheln (70–80 Stück)	6 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe
100 g Semmelbrösel (am besten vom Bäcker oder selbst gemacht)	100 ml Milch
2 Bio-Zitronen	75 g frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN (als Vorspeise) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Die Miesmuscheln in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mind. 10 Min. wässern. Dann wie säubern und aussortieren.

3. In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen. Muscheln darin 1 Min. bei starker Hitze anbraten (Vorsicht, wenn die nassen Muscheln ins heiße Öl kommen, spritzt es, am besten sofort einen Deckel auflegen). Mit $\frac{1}{8}$ l Wasser ablöschen und zugedeckt 6-8 Min. kochen lassen.

4. Inzwischen die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Beides mit den Semmelbröseln, Milch, übrigem Olivenöl und dem Parmesan krümelig verkneten. Backofengrill (höchste Stufe) vorheizen.

5. Die Muscheln abgießen, den Fond dabei durch ein feines Sieb laufen lassen und auffangen. Den Muschelfond abkühlen lassen und für Fischsaucen, Suppen oder Risotto einfrieren.

6. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen. Das Fleisch der übrigen Muscheln aus den Schalen lösen. Die Hälfte der Schalen wegwerfen und in jede der verbliebenen Muschelschalen je 1 Muschel legen.

7. Gefüllte Muschelschalen auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen, Muschelfleisch mit den Bröseln bestreuen. Im Ofen (2. Schiene von oben) in 3-4 Min. goldbraun gratinieren. Dabei die Muscheln nicht aus den Augen lassen, denn sobald die Gratinbrösel beginnen braun zu werden, dauert es nicht lange, bis sie zu dunkel sind.

8. Zitronen heiß waschen und in Spalten schneiden. Muscheln auf Teller verteilen und mit den Zitronenspalten servieren.