Rezept

Mejillones a la marinera

Ein Rezept von Mejillones a la marinera, am 28.04.2024

Zutaten

Für die Tomatensauce:

- **1** Zwiebel
- **5 EL** Olivenöl
- **1 Dose** stückige Tomaten (400 g)
- **3** Knoblauchzehen
- **1 - 2 TL** Honig

Für die Miesmuscheln:

- **500 g** TK-Miesmuscheln
- **1** Lorbeerblatt
- Salz
- **1 TL** eingelegte Kapern
- Pfeffer
- **1 TL** schwarze Pfefferkörner
- **200 ml** trockener Weißwein (z.B. Riesling)
- **4** schwarze Oliven (ohne Stein)
- **1 Stiel** Petersilie
- **½ - 1 EL** Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 15 g F, 4 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Für die Tomatensauce die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, beides fein würfeln und in einem Topf in 4 EL Öl andünsten. 1 TL Honig dazugeben und kurz mitdünsten, dann Tomaten hinzufügen, aufkochen und alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. dicklich einkochen lassen.

2. Inzwischen die Miesmuscheln in ein Sieb geben und kalt abspülen (dabei öffnen sich die Muscheln leicht!). Die restlichen Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einem weiten Topf erhitzen, den Knoblauch und die Pfefferkörner darin andünsten. Das Lorbeerblatt hinzufügen, mit dem Wein ablöschen, salzen, alles aufkochen. Die Muscheln in den Topf geben, zugedeckt erneut aufkochen und 5 Min. kochen lassen, dabei immer wieder am Topf rütteln.

3. Inzwischen Oliven und Kapern fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Muscheln in ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen. Den Sud zusammen mit Kapern und Oliven zu den Tomaten geben und erneut ca. 10 Min. dicklich einkochen lassen.

4. Von den Muscheln jeweils eine Schalenhälfte entfernen. Die anderen Hälften auf eine Servierplatte legen. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce mit einem Esslöffel großzügig auf jede Muschel träufeln. Mit der Petersilie bestreuen und servieren. Zum Dippen der Sauce Baguette reichen.