Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Miesmuscheln in Tomaten-Chili-Sud

Ein Rezept von Miesmuscheln in Tomaten-Chili-Sud, am 29.04.2024

Zutaten

1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1	Staudensellerie
250 ml	Tomatensaft
	Pfeffer
1/2 Bund	gehackte Petersilie
1	Schalotte
1	Möhre
1 Pck.	rohe TK-Miesmuscheln mit Schale (ca. 400 g)
	Salz
3-4 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch und Schalotte schälen, in dünne Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, von Kernen befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen, in dünne Streifen schneiden. Sellerie waschen, in Scheiben schneiden. Muscheln antauen lassen.

2. In einem Topf Tomatensaft, ⅛ l Wasser, Knoblauch, Schalotte, Chili, ½ TL Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Möhren und Sellerie aufkochen. Muscheln zugeben, bei mittlerer Hitze aufkochen, dann zugedeckt 5 Min. ziehen lassen, zwischendurch umrühren. Muscheln mit dem Tomatensud servieren. Petersilie aufstreuen. Dazu passt Baguette.