Rezept

Schnelle Muscheln in Tomatensauce

Ein Rezept von Schnelle Muscheln in Tomatensauce, am 27.04.2024

Zutaten

2 kg	Miesmuscheln
4 Zehen	Knoblauch
5 EL	Olivenöl
	Salz
1 Bund	Petersilie
1	große Zwiebel
1	Peperoncino
2 Dosen	stückige Tomaten (à 400 g)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Muscheln waschen und die Bärte abzupfen. Geschlossene Muscheln verwenden, offene sofort aussortieren. Ist eine Muschel nur leicht geöffnet, den Klopftest machen. Dazu kräftig gegen die Schale klopfen: Schließt sich die Muschel, ist sie noch frisch und kann zubereitet werden.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Peperoncino fein hacken. In einem großen Topf das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino darin dünsten. Tomaten hinzufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Peter- silie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

3. Die Muscheln in den Topf geben und zudecken. Ca. 8 Min. garen, bis sich die Muscheln öffnen, dabei den Topf von Zeit zu Zeit kräftig rütteln.

4. Geschlossene Muscheln wegwerfen, sie könnten verdorben sein. Die anderen auf tiefe Teller verteilen, die Petersilie darüberstreuen. Einen leeren Teller für die Muschelschalen bereitstellen.