

Rezept

Jakobsmuscheln mit Brokkoli-Mash

Ein Rezept von Jakobsmuscheln mit Brokkoli-Mash, am 19.04.2024

Zutaten

750 g Brokkoli (ca. 500 g geputzt gewogen)	Salz
360 g ausgelöste Jakobsmuscheln (10-12 Stück)	4 kleine rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	4 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	75 g Schmand
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 33 g F, 22 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. In einem Topf in wenig Salzwasser oder in einem Einsatz über kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten oder dämpfen.
2. Inzwischen die Muscheln waschen und trocken tupfen. Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Stifte schneiden. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin auf jeder Seite goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mit anbraten, dann die Hitze reduzieren. Die Jakobsmuscheln salzen und pfeffern, mit Thymian würzen und je nach Dicke noch 4-5 Min. garen. (Achtung: Die Muscheln nicht zu lange braten, sonst werden sie trocken!)
4. Den Brokkoli eventuell in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken, dabei den Schmand untermischen. Den Brokkoli-Mash mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit den Jakobsmuscheln auf Tellern anrichten.