

Rezept

Miesmuschel-Tajine

Ein Rezept von Miesmuschel-Tajine, am 22.07.2024

Zutaten

2 kg frische Miesmuscheln (küchenfertig)	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	200 g Knollensellerie
200 g Möhren	1 Stange Lauch
6 Zweige Thymian	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
300 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	1 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 17 g F, 13 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Muscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten, bereits geöffnete Exemplare aussortieren. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie und Möhren schälen, in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Halbringe schneiden. Thymian waschen und trocken tupfen.
2. Das Öl in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min. andünsten. Sellerie, Möhren, Lauch und Thymian ca. 5 Min. mitdünsten, salzen und pfeffern. Wein dazugießen und ca. 2 Min. einkochen, Muscheln daraufsetzen. Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Tajine erst bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze fertig garen - das dauert insgesamt ca. 15 Min. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken. Muscheln mit Petersilie und Sud anrichten (dabei noch geschlossene Exemplare aussortieren).