

Rezept

Miesmuscheleintopf

Ein Rezept von Miesmuscheleintopf, am 25.04.2024

Zutaten

1 kg Miesmuscheln mit Schalen	1 Zucchini
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 l Gemüsebrühe	2 Stängel Petersilie
Salz	Tellicherrypfeffer oder schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Zuerst die Muscheln sortieren. Geöffnete Muscheln, die sich auch auf Fingerdruck nicht schließen, und beschädigte Muscheln wegwerfen. Die Bärte mit einem Ruck abreißen. Dann die Muscheln unter fließendem Wasser mit einer kleinen Bürste säubern. Die Miesmuscheln in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser schwenken und abtropfen lassen.
2. Den Zucchini waschen, putzen, halbieren und quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 4 Min. glasig braten. Die Zucchini-scheiben dazugeben und ca. 5 Min. braten. Die Tomaten sowie die Gemüsebrühe dazugeben und erhitzen.
4. Die Miesmuscheln mit in den Topf geben und 10 Min. mitkochen. Anschließend alle Muscheln, die sich bis dahin nicht geöffnet haben, wegwerfen.
5. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und Blätter und feine Stängel grob schneiden. Den Muscheleintopf mit der Petersilie vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei tiefe Teller verteilen und servieren.