

Rezept

Miesmuscheln

Ein Rezept von Miesmuscheln, am 18.12.2025

Zutaten

4 kg	Miesmuscheln	2	Möhren
4	Stangen Staudensellerie	1 Stange	Lauch
1	Fenchelknolle	2 EL	Olivenöl
100 ml	Pernod (Anisschnaps) nach Belieben	700 ml	Weißwein oder Fischfond (Glas)
2	Lorbeerblätter	1/2 TL	Pfefferkörner
1 TL	Senfkörner		Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Eventuelle Verunreinigungen oder Bärte an den Muscheln entfernen und die Muscheln in kaltes Wasser legen. Geöffnete Muscheln unbedingt wegwerfen! Inzwischen die Möhren schälen, Staudensellerie, Lauch und Fenchel waschen und putzen. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf oder in zwei kleineren Töpfen erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten, mit dem Pernod ablöschen, einkochen lassen und mit Weißwein oder Fischfond und 700 ml Wasser aufgießen. Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Senfkörner dazugeben, aufkochen und mit Salz abschmecken.
3. Die Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen, in den Sud geben und ca. 10 Min. kochen lassen, dabei häufig umrühren. Die Muscheln sind gar, wenn alle Schalen geöffnet sind. Geschlossene Muscheln unbedingt wegwerfen! Muscheln mit dem Sud in Suppentellern servieren.