Rezept

Miesmuscheln in Paprika-Safran-Sud mit Spargel

Ein Rezept von Miesmuscheln in Paprika-Safran-Sud mit Spargel, am 25.05.2025

Zutaten

2	rote Paprikaschoten
1 kg	Miesmuscheln
2	Knoblauchzehen
100 ml	Weißwein
500 g	dünne Stangen weißer Spargel
1/2 Bund	Dill
	Salz
	einige Spritzer Zitronensaft
400 ml	Fischfond
2	Schalotten
3-4 EL	Olivenöl
1/4 TL	Safranfäden
500 g	dünne Stangen grüner Spargel
1 TL	Speisestärke
1 Prise	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikastücke und den Fond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Dann den Paprikasaft durch ein sauberes Tuch in eine Schüssel pressen.

2. Die Miesmuscheln gründlich unter kaltem Wasser abspülen. Den schwarzen »Bart« abzupfen. Offene und beschädigte Muscheln aussortieren und wegwerfen. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln.

3. 1 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 1 Min. andünsten. Die Muscheln dazugeben und ca. 2 Min. mit andünsten, dann mit Wein ablöschen. Den Paprikasaft dazugießen und die Muscheln zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. garen.

4. Die Muscheln in ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen. Geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen. Den aufgefangenen Sud mit dem Safran aufkochen und offen bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. um die Hälfte einkochen lassen.

5. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. garen.

6. Inzwischen das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Das restliche Öl nach und nach unter den eingekochten Paprika-Safran-Sud rühren. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, unter den Sud rühren und kurz aufkochen. Die Muscheln und den Dill untermischen. Die Muscheln mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig würzen.

7. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und mit den Muscheln und dem Sud auf Teller verteilen. Dazu passt geröstetes Knoblauch-Baguette.