

Rezept

Miesmuscheln in würziger Tomatensauce

Ein Rezept von Miesmuscheln in würziger Tomatensauce, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------------|---|
| 2 kg Miesmuscheln | 400 g Tomaten |
| 4 Knoblauchzehen | 8 EL Olivenöl |
| 2 getrocknete Peperoncini | 2 TL Fenchelsamen |
| 1/4 l trockener Weißwein | Salz |
| 1 Bund Petersilie | 4 Scheiben Weißbrot (große Scheiben oder 8 kleinere) |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser waschen. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Die Tomaten waschen und sehr klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem weiten Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Peperoncini zerkrümeln und mit Knoblauch und Fenchelsamen kurz im Öl dünsten. Die Tomaten dazugeben und kurz garen. Mit dem Wein und 1/8 l Wasser ablöschen, salzen und aufkochen. Die Muscheln in diesen Sud legen und zugedeckt bei starker Hitze etwa 15 Min. garen. Den Topf zwischendurch gut rütteln.
3. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Brote darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten.
4. Die Muscheln gut durchrühren. Sie sollen sich beim Garen öffnen. Geschlossene aussortieren und wegwerfen. Die Muscheln mit der Petersilie bestreuen. Die Brote pfeffern und zu den Muscheln servieren.