

Rezept

Miesmuschelsuppe mit Gemüse und Basilikum

Ein Rezept von Miesmuschelsuppe mit Gemüse und Basilikum, am 17.04.2024

Zutaten

500 g frische Miesmuscheln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	125 g Staudensellerie
100 g Möhren	50 g getrocknete in Öl
eingelegte Tomaten	1 Lorbeerblatt
100 ml Weißwein	Salz
Pfeffer	400 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Basilikum	1 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 264 kcal

Zubereitung

1. Die Miesmuscheln gründlich kalt waschen und entbarten. Beschädigte oder bereits geöffnete Muscheln wegwerfen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie waschen, putzen und fein würfeln, das Selleriegrün beiseite legen. Möhren schälen, putzen und ebenfalls fein würfeln.

3. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Tomaten in Streifen schneiden.

4. 3 TL Tomatenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Lorbeer, Sellerie Möhren und Tomatenstreifen kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 8 Min. köcheln lassen.

5. Die Muscheln zufügen und ca. 5 Min. im geschlossenen Topf kochen, bis sich alle geöffnet haben; den Topf zwischendurch hin- und herrütteln. Muscheln, die sich nicht öffnen, herausnehmen und wegwerfen.

6. Die Muscheln mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und etwas abkühlen lassen. Die Gemüsebrühe in den Topf gießen, aufkochen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.

7. Inzwischen das Basilikum waschen, trockenschütteln und ebenso wie das Selleriegrün fein hacken. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Zusammen mit Basilikum und Selleriegrün in die Suppe geben und darin erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.