Rezept

Muschel-Gemüse-Topf

Ein Rezept von Muschel-Gemüse-Topf, am 12.10.2024

Zutaten

- **2 kg** Miesmuscheln
- **1** Zwiebel
- **2 EL** Olivenöl
- **250 ml** trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
- **500 g** Suppengemüse
- **2** Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Muscheln gründlich waschen, dabei alle geöffneten Exemplare unbedingt aussortieren und wegwerfen. Das Suppengemüse putzen und waschen oder schälen und in feine Streifen schneiden.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Gemüse in den Topf geben und 2-3 Min. mitdünsten.

3. Die Muscheln und 2 Stängel Petersilie zum Gemüse in den Topf geben und den Wein dazugießen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen. Alle noch geschlossenen Muscheln aussortieren und wegwerfen. Die restliche Petersilie hacken und aufstreuen.