

Rezept

Muscheln aus dem Wok

Ein Rezept von Muscheln aus dem Wok, am 19.04.2024

Zutaten

1 1/2 kg Miesmuscheln	3 Möhren
1/2 Chinakohl (etwa 400 g)	1 Bund Schnittlauch
2 Knoblauchzehen	250 g schmale Reismudeln
5 EL neutrales Öl	2 getrocknete Chilischoten
1 TL Fenchelsamen	4 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Miesmuscheln 5 Minuten in eiskaltes Wasser legen. Dann die Muscheln in ein Sieb geben und abtropfen lassen, alle offenen Muscheln wegwerfen.

2. Inzwischen die Möhren schälen, längs halbieren und schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Chinakohl von den äußeren welken Blättern befreien, der Länge nach vierteln und den Strunk entfernen. Kohlstücke quer in dünne Streifen schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in 2 cm lange Röllchen schneiden. Knoblauch schälen. Die Nudeln in warmem Wasser einweichen.

3. Einen Wok erhitzen und 2 EL Öl hineingeben. Muscheln dazugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten unter vorsichtigem Rütteln des Woks bei starker Hitze garen, bis sie sich geöffnet haben. Die Muscheln herausnehmen, geschlossene wegwerfen. Den Sud durch ein feines Sieb gießen.

4. Das restliche Öl im Wok erhitzen. Die Knoblauchzehen, die Chilischoten und den Fenchelsamen darin unter Rühren 1 Minute bei mittlerer Hitze braten. Den Knoblauch und die Chilis entfernen, die Möhren dazugeben und unter Rühren 2 Minuten braten.

5. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Chinakohl, Muschelsud und Sojasauce zu den Möhren geben und 3 Minuten schmoren lassen. Dann die Muscheln und den Schnittlauch zugeben und alles noch 1 Minute schmoren lassen. Sofort servieren.