

Rezept

Muscheln im Fenchelsud

Ein Rezept von Muscheln im Fenchelsud, am 26.04.2024

Zutaten

3 kg Vongole (Venusmuscheln, ersatzweise Miesmuscheln)	1 kleine Zwiebel
1 kleine Fenchelknolle mit viel Grün	4 Knoblauchzehen
2 TL Fenchelsamen	2 Tomaten
1/4 l trockener Weißwein	2 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Muscheln unter kaltem Wasser gründlich abspülen. Muscheln, die sich dabei nicht schließen, aussortieren und wegwerfen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fenchel waschen und putzen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel der Länge nach vierteln, vom Strunk befreien und quer in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten und fein würfeln. Fenchelsamen im Mörser leicht andrücken.
3. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Fenchel und Fenchelsamen darin kurz andünsten. Tomaten untermischen, mit dem Wein und 1/2 l Wasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Muscheln in den Sud geben und zugedeckt bei starker Hitze in 5-7 Min. garen. Dabei den Topf immer wieder rütteln.
5. Fenchelgrün fein hacken. Geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen. Die anderen Muscheln mit dem Fenchelgrün bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Weißbrot am besten.