Rezept

Muscheln in Kokossauce

Ein Rezept von Muscheln in Kokossauce, am 16.08.2025

Zutaten

2	Zwiebeln
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 6 cm)
2 EL	Erdnussöl
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
1 kg	Miesmuscheln
4	Knoblauchzehen
2	grüne Chilischoten
	1/2 TL Kurkumapulver
400 ml	Kokosmilch
	Zucker
2 EL	gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen (für 4 als Vorspeise): | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und grob schneiden, anschließend mit dem Pürierstab oder im Mörser pürieren. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Ingwer schälen und ganz fein hacken. Die Chilis waschen, entstielen und ganz fein hacken.

2. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Zwiebelpüree dazugeben und unter Rühren so lange braten, bis es leicht bräunt. Den Knoblauch, Ingwer und die Chilis unterrühren und 2 Minuten weiterbraten. Kurkuma und Kreuzkümmel darüberstreuen und kurz weiterbraten, dann die Kokosmilch dazugießen und unterrühren. Kräftig mit Salz und mit wenig Zucker abschmecken, 5 Minuten offen köcheln lassen.

3. Inzwischen die Muscheln in kaltem Wasser gründlich waschen, dabei alle offenen Muscheln wegwerfen. Muscheln in die Kokossauce geben und geschlossen bei mittlerer Hitze 7-10 Minuten kochen, dabei zwei- bis dreimal kräftig am Topf rütteln oder die Muscheln umrühren. Zum Schluss Koriandergrün unter die fertigen Muscheln rühren. Mit Reis oder frischem Weißbrot servieren. Vorsicht beim Essen: Muscheln, die noch zu sind, wegwerfen!