

Rezept

Muschelragout

Ein Rezept von Muschelragout, am 18.04.2024

Zutaten

40 Miesmuscheln	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 Stück Knollensellerie, ca. 200 g
1 große fest kochende Kartoffel	2 Möhren
1 Tomate	8 EL Olivenöl
Salz	1 TL Zucker
1 EL Zitronensaft	½ Bund Dill
2 Zweige glatte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Muscheln in einer großen, mit kaltem Wasser gefüllten Schüssel 15 Min. stehen lassen und säubern. Die geöffneten Muscheln wegwerfen. Die Muscheln noch mehrmals in frischem Wasser waschen.
2. In einem großen Topf 1 l Wasser aufkochen, die Muscheln 3-4 Min. darin kochen, dann haben sie sich geöffnet und mit dem Sieblöffel in ein Sieb geben. Die nicht geöffneten Muscheln wegwerfen. Vom Kochsud ¼ l aufheben. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Sellerie, Kartoffel und Möhren schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomate auf der feinen Kartoffelreibe auf einen tiefen Teller reiben.
4. In einem Topf das Öl mittelstark erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Die Möhren 2 Min. mitbraten. Kartoffelwürfel, Sellerie und die Knoblauchzehen unterrühren. Das Muschelwasser, 1 TL Salz und 1 TL Zucker zufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. kochen.
5. Das Gemüse mit Zitronensaft abschmecken. Die Miesmuscheln unterheben und etwa 5 Min. erhitzen. Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blättchen hacken und unterrühren. Das Ragout abkühlen lassen und servieren.