

Rezept

# Muschelsalat

Ein Rezept von Muschelsalat, am 28.04.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> Miesmuscheln (aus dem Glas oder tiefgekühlt)	<b>1 TL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> Salatcreme	<b>1/2 TL</b> Senf, mittelscharf
<b>1 TL</b> Apfelessig	<b>100 g</b> fettarmer Frischkäse
<b>1 TL</b> Zitronensaft	Salz
Pfeffer aus der Mühle	Tabasco
<b>1</b> sehr dünne Lauchstange	<b>1</b> kleiner Apfel
<b>2 Scheiben</b> Vollkornbrot	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Die Muscheln aus dem Glas abtropfen bzw. die tiefgekühlten Muscheln auftauen und dann abtropfen lassen.

---

2. Salatcreme mit Senf, Essig, Frischkäse und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Tabasco würzen.

---

3. Den Lauch putzen und längs einschneiden, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. In feine Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden.

---

4. Muschelfleisch mit Lauch und Äpfeln unter die Salatcreme heben. Mit Brot servieren.