

Rezepte

Muscheln „Bella Italia“

Zutaten

- 3 kg Miesmuscheln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Suppengrün
- 2 EL Öl
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Paprika
- je ½ TL Oregano und Basilikum (getrocknet)
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 200 g saure Sahne

Zubereitung

Suppengrün, Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl andünsten. Zerdrückte Tomaten mit Saft, ½ l Wasser und Gemüsebrühwürfel dazugeben. Alles 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Saure Sahne unterrühren und wieder zum Kochen bringen.

Die inzwischen kurz unter kaltem Wasser gereinigten Muscheln in die Tomatensauce geben und zugedeckt so lange kochen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben (ca. zehn Minuten). Zwischendurch vorsichtig umrühren. Dazu passen Ciabatta oder Spaghetti.

Tipp: Vor der Zubereitung müssen die Muscheln fest verschlossen sein. Sortieren Sie geöffnete oder beschädigte aus. Sind Muscheln leicht geöffnet, klopfen Sie sanft auf die Schale - lebendige Exemplare schließen sich daraufhin. Muscheln, die nach dem Kochen noch zu sind, müssen ebenfalls entsorgt werden.