



MUSCHELN IM MEDITERRANEN SUD

Zutaten

- 80 g Miesmuscheln
- 125 g Putenbrust
- 2 Möhren
- 1 Pastinake
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stängel Petersilie
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Chilischote, rot
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 80 ml Gemüsebrühe
- ½ Teelöffel Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Möhren und Pastinake schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Chilischote waschen und entkernen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und alles sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, abtrocknen und klein schneiden oder hacken.

Die Putenbrust waschen, abtrocknen und in grobe Stücke schneiden. Die Muscheln mit kaltem Wasser und eventuell einer weichen Bürste säubern. Nur die geschlossenen Muscheln weiter für das Gericht verwenden!

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Pastinaken und Pute hineingeben und kurz anbraten. Muscheln dazugeben und anschwitzen.

Nach ca. 5 Minuten die restlichen Zutaten hinzugeben und alles für 10 Minuten köcheln lassen. Die Muscheln sollten sich öffnen, so dass man das Fleisch mit einer Gabel leicht herauslösen kann.



Rezeptvariation

Für dieses Gericht können nach eigenen Vorlieben Meeresfrüchte verwendet werden, wie Languste, Tintenfisch oder Meermandeln.

gesund + aktiv informiert

Muscheln sollten immer sehr frisch gekauft werden. Sie haben dann einen angenehmen Geruch nach Meer und Algen und sind fest verschlossen. Leicht geöffnete Muscheln sollten sich wieder schließen, wenn man sie behutsam gegeneinander klopft. Alle anderen werden aussortiert. Wer keine frischen Muscheln bekommt, kann sie auch schon ausgelöst und vorgegart kaufen.

