



Miesmuscheln „mediterran“

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, köstlich in einem Sud von Olivenöl, Wein und Pernod gedünstet, mit buntem, mediterranem Gemüse

Zutaten

- 2, 5 kg fangfrische Miesmuscheln von der Nordseeküste
- 200 g frischer Fenchel, grob gewürfelt
- 1 Bund junger Frühlingslauch, grob gewürfelt
- 1 El Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 Tomaten, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
- 1 grüne Gemüsepaprika, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
- 1 gelbe Gemüsepaprika, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, gehackt
- 1/2 kleine, rote Chilischote, fein gewürfelt
- 40 g kernlose, schwarze Oliven in Scheibchen
- 1/2 Zitronenschale
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1 El Olivenöl
- 2 Cl Pernod
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Zunächst die Muscheln unter fließendem Wasser einzeln mit einer Bürste säubern; geöffnete sofort

entsorgen.

Schritt3

Der Ansatz:

Schritt4

Den Knoblauch, Chiliwürfelchen, Fenchel, Frühlingslauch und Paprika, in heißem Olivenöl, in einem ausreichend großen Topf anschwitzen, das Tomatenmark verrühren und die Muscheln dazu geben. Mit dem Weißwein und Pernod aufgießen, die Zitronenschale zufügen, etwas salzen und pfeffern.

Schritt5

Bei geschlossenem Deckel ca. 3 - 4 min. köcheln, dann die Tomatenwürfel und die Oliven für weitere 2 min. mit dünsten.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Danach prüfen, nicht geöffnete Muscheln sofort entsorgen.

Schritt8

Die gehackte Petersilie darüber geben und in einer Suppen Terrine zu Tisch geben.

Schritt9

Dazu schmeckt krosses, getoastetes Knoblauchbrot.

Tags: miesmuscheln, muscheln

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/miesmuscheln-mediterran/>