

Provenzalische Muscheln in Weisswein- Pastissauce



| | |
|----------------------|----------------------|
| <i>Kategorie</i> | <i>Meeresfrüchte</i> |
| <i>Geographisch</i> | <i>mediterran</i> |
| <i>Rezept für</i> | <i>2 Personen</i> |
| <i>Schwierigkeit</i> | <i>Hilfskoch</i> |
| <i>Zubereitung</i> | <i>45 Minuten</i> |

Ein herrliches Gericht, das auch im Winter südliche Urlaubsgefühle zu wecken vermag...

Mise en place

2 kg Miesmuscheln

2 Bund Frühlingszwiebeln

1 Fenchelknolle

3 EL Olivenöl

0,5 Liter trockenen Weisswein
1 dl Ricard oder Pastis (provenzalischer
Anisschnaps)

Zubereitung

Die Muscheln unter fließendem Wasser - im stehenden Wasser öffnen sie sich manchmal und verlieren dann ihr Eigenaroma - abbürsten und von allfälligen Algenresten und -bärten befreien. Sollten offene Muscheln darunter sein, kann man sie kräftig beklopfen. Wenn sie sich nicht schliessen, sind sie verdorben.

waschen, rüsten, den weissen Teil in kleine Würfel und den grünen Teil in Rädchen schneiden.

waschen, halbieren, den Wurzelansatz entfernen und fein würfeln. Daran denken, den Ofen auf 30° C vorzuwärmen.

in einer tiefen Pfanne erhitzen und den weissen Teil der Frühlingszwiebeln und die Fenchelwürfelchen dünsten.

Weisswein und Anisschnaps bis auf je einen Esslöffel Restflüssigkeit zum Ablöschen begeben.

Danach die abgetropften Muscheln ebenfalls in die Pfanne geben, alles zudecken und etwa 6 - 8 Minuten köcheln lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben.

*1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone*

Beides gut abspülen und die Schale in ein Gefäss reiben, beiseite stellen.

Dann die Zitrusfrüchte halbieren und den Saft auspressen, getrennt auffangen.

Die Muscheln mit einer Schaumkelle aus der Pfanne heben und in einer separaten Schüssel im höchstens 30°C warmen Ofen warmstellen.

Unterdessen die Sauce etwas einkochen lassen und je 1 EL Orangen- und Zitronensaft sowie den Rest des Weissweins und des Anisschnaps beifügen.

*1 Mokkalöffel Milerb-Knoblauch
1 Mokkalöffel Milerb-Petersilie*

unterrühren.

1 EL Olivenöl

separat erwärmen und die grünen Frühlingszwiebelrädchen sekundenschnell darin anschwitzen.

schwarzer Pfeffer

*Zum Anrichten die Muscheln in vorgewärmte Teller verteilen, die Sauce darübergiessen und alles mit der Orangen- und Zitronenschale und den Frühlingszwiebeln bestreuen. Nach Belieben pfeffern.
Prima passt knuspriges Baguette dazu!*