

Mediterraner Jakobsmuschel - Salat

- **Portionen:** 4-5
- **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' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Schnell gemacht, lauwarm serviert, köstlich

Zutaten

- 400 g Jakobsmuscheln, ausgelöst, küchenfertig
- 10 gleichmäßig kleine Frühlingszwiebeln
- 5 - 6 Artischockenböden, geviertelt (Konserven)
- 1/2 kleine, rote Chilischote, fein gewürfelt
- 100 g frische Fenchelknolle, gewürfelt
- 1 Spritzer Pernod
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 Handvoll gezupfte Frisée Blättchen
- Schale einer 1/2 Zitrone in hauchdünne Steifen
- Für die Marinade:
 - 2 El Gemüsebrühe
 - 1 Tl Honig
 - 1 Tl Zitronensaft
 - 1 Tl grober Senf
 - 2 El Soja Sauce
 - 5 El Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Die Jacobs Muscheln unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen.

Schritt3

Die Frühlingszwiebeln putzen und auf ca. 5 cm Länge stutzen, danach halbieren oder vierteln.

Schritt4

Alle Marinaden Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und mit dem Olivenöl zu einem pikanten Dressing "aufziehen".

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

Die Frühlingszwiebeln in heißem Olivenöl anbraten, etwas Zeit versetzt den Fenchel und die Chiliwürfelchen dazu geben.

Schritt7

2 - 3 min. bei mittlerer Hitze braten, dann mit Pernod ablöschen. Die Artischockenböden dazu geben, die Pfanne zurück ziehen, mit der Resthitze etwas weiter garen, "bissfest halten".

Schritt8

Die Marinade darüber geben, etwas durchziehen lassen.

Schritt9

Die Jacobs Muscheln salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln, leicht mit Mehl bestäuben. Bei mittlerer Hitze 1 - 2 min. von beiden Seiten anbraten, appetitlich Farbe nehmen lassen.

Schritt10

Die Pfanne zurück ziehen und mit der Resthitze rosa, saftig durchziehen lassen.

Schritt11

Waagrecht halbieren, zum Salat geben, marinieren.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Den Salat kurz vor dem Anrichten auf einem Bett von marinierten Frisée Blättchen zu Tisch geben, dazu schmeckt mir ein krosses Knoblauchbrot.

Rezeptart: Warme Vorspeisen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterraner-jakobsmuschel-salat/>