



# 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/>